

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

Рабочая программа по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы по направлению подготовки

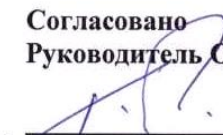
**03.03.02 Физика**

Направленность (профиль):  
**Физические исследования природных процессов**

Квалификация:  
**Бакалавриат**

Форма обучения  
**Очная**

Согласовано  
Руководитель ОПОП

  
Бобровский А.П.

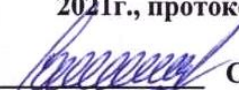
Утверждаю  
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета

 2021г., протокол № 8

Рассмотрена и утверждена на заседании  
Кафедры

07 апреля 2021г., протокол № 8

Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Автор-разработчик:  
 Соколов Н.Г.

Санкт-Петербург 2021

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2021/2022 учебный год без изменений\*

**Протокол заседания кафедры\_физической культуры и БЖД\_ от \_\_.\_\_.2022г. №**

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2022/2023 учебный год с изменениями (см. лист изменений)\*\*

**Протокол заседания кафедры\_физической культуры и БЖД\_ от \_\_.\_\_.2022г. №**

\* Заполняется при ежегодном пересмотре программы, если в неё не внесены изменения

\*\* Заполняется при ежегодном пересмотре программы, если в неё внесены изменения

## 1. Цели освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на базе средней школы.

## 3. Перечень планирования результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7

Таблица 1.

| Общекультурные компетенции                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование общекультурной компетенции                                                                                                        | Результаты обучения                                                                                                                                  |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;<br><b>Уметь:</b> применять основы формирования физической |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма | <i>культуры личности и здорового образа жизни</i><br><b>Владеть:</b> основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Таблица 2.

## Общепрофессиональные компетенции

| Код и наименование общепрофессиональной компетенции                                                                                                 | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><br><b>Уметь:</b> применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время<br><b>Владеть:</b> основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |

Таблица 3.

## Профессиональные компетенции

| Код и наименование профессиональной компетенции                                                                                        | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> - методико-практические основы управления физической подготовкой;<br>- пропагандировать нормы здорового образа жизни<br>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями<br><b>Уметь:</b> применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>самосовершенствования и нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Владеть:</b> средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

| Объем дисциплины                                                                               | Всего часов          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                | Очная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                                                                  | 72                   |
| Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего: | 28                   |
| В том числе:                                                                                   |                      |
| лекции                                                                                         | 14                   |
| Практические занятия                                                                           | 14                   |
| Семинарские занятия                                                                            |                      |
| Самостоятельная работа (СРС) – всего:                                                          | 44                   |
| В том числе:                                                                                   |                      |
| Курсовая работа                                                                                | -                    |
| Контрольная работа                                                                             | -                    |
| Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)                                                   | зачет                |

## 4.2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                                              | Семестр | Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час. |          |                | Формы текущего контроля успеваемости | Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенций |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|
|       |                                                                                       |         | Лекции                                                             | Практич. | Самост. работа |                                      |                         |                                   |  |
| 1     | Аудиторные занятия:<br>Темы:<br>Возникновение и развитие физической культуры и спорта | 1       | 2                                                                  |          | 2              | Реферат                              | УК-7                    | УК-7.1                            |  |
| 2     | История Олимпийских игр                                                               |         | 2                                                                  |          | 2              | Реферат                              | УК-7                    | УК-7.2                            |  |

|    |                                                                                                                                            |  |   |   |   |              |      |        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|--------------|------|--------|
|    |                                                                                                                                            |  |   |   |   |              |      |        |
| 3  | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         |  | 2 |   | 2 | Реферат      | УК-7 | УК-7.3 |
| 4  | Научные основы здорового образа жизни                                                                                                      |  | 2 |   | 2 | Реферат      | УК-7 | УК-7.1 |
| 5  | Основы здорового образа жизни студента<br>Физическая культура в обеспечении здоровья                                                       |  | 2 |   | 2 | Реферат      | УК-7 | УК-7.2 |
| 6  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |  | 2 |   | 2 | Реферат      | УК-7 | УК-7.3 |
| 7  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                               |  | 2 |   | 2 | Реферат      | УК-7 | УК-7.1 |
| 8  | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания                                                                  |  |   | 2 | 4 | тестирование | УК-7 | УК-7.2 |
| 9  | Методы формирования физической культуры личности                                                                                           |  |   | 2 | 2 | тестирование | УК-7 | УК-7.3 |
| 10 | Принципы занятий физическими упражнениями                                                                                                  |  |   | 2 | 2 | тестирование | УК-7 | УК-7.1 |
| 11 | Основы обучения двигательным действиям                                                                                                     |  |   | 2 | 4 | тестирование | УК-7 | УК-7.2 |
| 12 | Общая характеристика физических качеств                                                                                                    |  |   | 2 | 4 | тестирование | УК-7 | УК-7.3 |
| 13 | Силовые способности и методика их развития                                                                                                 |  |   | 1 | 4 | тестирование | УК-7 | УК-7.1 |
| 14 | Скоростные способности и методика их развития                                                                                              |  |   | 1 | 4 | тестирование | УК-7 | УК-7.2 |

|    |                                                                      |   |           |           |           |                        |      |        |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|------------------------|------|--------|
|    |                                                                      |   |           |           |           |                        |      |        |
| 15 | Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития |   |           | 1         | 4         | тестирование           | УК-7 | УК-7.3 |
| 16 | Координационные способности и методика их развития                   |   |           | 1         | 2         | тестирование           | УК-7 | УК-7.1 |
| 17 | Самостоятельная работа                                               | 1 |           |           | 44        | Индивидуальные задания | УК-7 | УК-7.2 |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                         |   | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>72</b> |                        |      |        |
|    | <b>Вид аттестации (зачёт)</b>                                        |   |           |           |           | <b>Зачёт</b>           |      |        |

### 4.3. Содержание разделов дисциплины

#### 4.3.1. Тема 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания.

#### 4.3.2. Тема 2. История Олимпийских игр.

Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад.

#### 4.3.3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### 4.3.4. Тема 4. Научные основы здорового образа жизни.

Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы.



#### **4.3.5. Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **4.3.6. Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **4.3.7. Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **4.3.8. Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Общая физическая подготовка. Ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### **4.3.9. Тема 9. Методы формирования физической культуры личности.**

Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

#### **4.3.10. Тема 10. Принципы занятий физическими упражнениями.**

Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы.

#### **4.3.11. Тема 11. Основы обучения двигательным действиям.**

Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям.

#### **4.3.12. Тема 12. Общая характеристика физических способностей.**

Физические способности. Задатки. Кондиционные и координационные способности. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

#### **4.3.13. Тема 13. Силовые способности и методика их развития.**

Мышечная сила. Абсолютная и относительная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость и ловкость. Режимы работы мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

#### **4.3.14. Тема 14. Скоростные способности и методика их развития.**

Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей.

#### **4.3.15. Тема 15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.**

Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости.

#### **4.3.16. Тема 16. Координационные способности и методика их развития.**

Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.

## Самостоятельная работа, ее содержание для очной формы обучения

| № п/п | Вид СРС                                                                                                                             | Трудоемкость (часов) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.    | Составление комплекса общеразвивающих упражнений.                                                                                   | 8                    |
| 2.    | Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). | 8                    |
| 3.    | Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                | 6                    |
| 4.    | Написание рефератов по разделам дисциплины                                                                                          | 6                    |
| 5.    | Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.                | 8                    |
| 6.    | Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).                                    | 8                    |
|       | <b>Итого:</b>                                                                                                                       | <b>44</b>            |

## Содержание практических занятий для очной формы обучения

| № п/п                                      | Название темы (раздела) дисциплины | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Трудоемкость (часов) |
|--------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Раздел. Физическая культура и спорт</b> |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
| 1.                                         | Тема № 1<br>Легкая атлетика        | 1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование.                                                                                                                                                         | 1                    |
|                                            |                                    | 2. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Прием контрольных нормативов занимающихся. | 2                    |

|               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
|---------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.            | Тема № 2<br>Гимнастика                                | 1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусках, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |
|               |                                                       | 2. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на брусках — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусках (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия. | 2         |
| 3.            | Тема № 3<br>Спортивные игры                           | 1. Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |
|               |                                                       | 2. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |
| 4.            | Тема № 4<br>Прием контрольных нормативов занимающихся | 1. Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места. Прием контрольных нормативов: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1         |
|               |                                                       | 2. Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, прыжки с места (м), бег 2000 м, юн. — подтягивание, д. — наклоны туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |
| 5.            | Тема № 5<br>Комплексные занятия                       | Построение, сообщение задач урока. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, передвижение по узкой опоре. Упражнения на тренажерах спортгородка (лазание в висе по «рукоходу», упражнения в висах и упорах на перекладине, упражнения на тренажерах, упражнения для различных групп мышц на гимнастической скамейке), силовых тренажерах спортивного зала. Комбинирование различных разделов и тем программы в рамках структуры занятия.                                                                                                                                         | 1         |
| <b>Итого:</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>14</b> |

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Учет успеваемости обучающегося по дисциплине осуществляется по 100–балльной шкале. Максимальное количество баллов по дисциплине за один семестр – 100:

- максимальное количество баллов за выполнение всех видов текущего контроля – 70;
- максимальное количество баллов за посещение лекционных занятий – 7;
- максимальное количество баллов за прохождение промежуточной аттестации – 23;
- максимальное количество дополнительных баллов – 8.

### **6.1 Текущий контроль:**

- Написание рефератов;
- Тестирование.

### **Критерии оценки:**

#### **Описание шкалы оценивания зачета:**

Оценка «**зачтено**» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «**не зачтено**» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

### **6.2. Промежуточная аттестация**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет**.

Форма проведения **зачета**: тестирование, реферат.

### **Критерии оценки:**

#### **Описание шкалы оценивания зачета:**

Оценка «**зачтено**» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально –

прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «не зачтено» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

### **Перечень рефератов для подготовки к зачету:**

УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.

22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

### **6.3. Балльно-рейтинговая система оценивания**

Распределение баллов по видам учебной работы

| Вид учебной работы, за которую ставятся баллы | Баллы |
|-----------------------------------------------|-------|
|-----------------------------------------------|-------|

|                                                          |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| Посещение лекционных занятий                             | 0–7          |
| Выполнение тестовых заданий                              | 0–42         |
| Посещение практических занятий                           | 0–7          |
| Выполнение и подготовка комплексов физических упражнений | 0–21         |
| Промежуточная аттестация                                 | 0–23         |
| <b>ИТОГО</b>                                             | <b>0–100</b> |

#### Распределение дополнительных баллов

|                                                                             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Дополнительные баллы</b><br>(баллы, которые могут быть добавлены до 100) | <b>Баллы</b> |
| Участие в НИРС*                                                             | 0–8          |
| <b>ИТОГО</b>                                                                | <b>0–8</b>   |

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 50 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

#### Балльная шкала итоговой оценки на зачете

|               |              |
|---------------|--------------|
| <b>Оценка</b> | <b>Баллы</b> |
| Зачет         | 50–100       |
| Незачет       | 0–49         |

## 7. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации ко всем видам аудиторных занятий, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, в том числе по подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации представлены в Методических рекомендациях для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».

### Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;



- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

## **7.1 Промежуточная аттестация: зачет**

### **Критерии оценки:**

#### **Описание шкалы оценивания зачета:**

Оценка «**зачтено**» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «**не зачтено**» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.

7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?

65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?

66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко В.А., Л.А.Рапопорт. – изд.2-е, перераб.- М.:Альфа-М.:НИУ ИНФРА-М., 2014.-336 с.
2. Физическая культура: учебник/ред. М.Я. Виленский. -3-е изд.,стер.- Москва: КНОРУС, 2018. -423с. – (Бакалавриат)

### **б) дополнительная литература:**

1. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2007 г.-32с.
2. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н., Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-34с.
3. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2008 г.-28с
4. Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура».. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2009 г.-16с
5. Германова А. А. Соколовская О.Л. Матыскевич Т.В. Бовинова Н.Н.. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Учебно-методическое пособие. . -СПб.:ГПА, 2010 г.-44с
6. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах: учебник / Г.Т. Питерских. – 2-е изд. –Москва : Русское слово, 2013. -212, - 186с.
7. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Учебно-методическое пособие. . -СПб.:ГПА, 2014 г.-30с
8. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть I. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с
9. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть II. Учебно-методическое пособие. -СПб.:ГПА, 2015 г.-56с
10. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть III. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-54с

11. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть IV. Учебно-методическое пособие. -СПб.:РГГМУ 2016 г.-56с
12. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. -СПб.:РГГМУ 2017 г.-56с

**в) Интернет-ресурсы:**

веб- ресурс <http://sport.spb.ru>

**г) Программное обеспечение**

MS Windows, MS Office

**д) Информационные справочные системы**

- не используются

**е) Профессиональные базы данных**

- не используются

**9. Материально–техническое обеспечение дисциплины**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа –** укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

**Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации -** укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

**Помещение для самостоятельной работы -** укомплектована специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

**Учебные аудитории для проведения практических занятий –** спортивные залы на Малоохтинском пр., д.98 и Рижском пр., д.11, укомплектованные спортивным инвентарём и другим оборудованием.

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.**

**10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития,

индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся–инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

#### **11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Дисциплина может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.