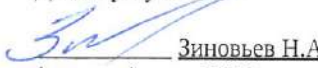


БАЛТИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ВОЕНМЕХ» ИМ. Д.Ф. УСТИНОВАУТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Зиновьев Н.А.  
(подпись) ФИО  
« 01 » сент 2022РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТНаправление/специальность  
подготовки09.03.04 Программная инженерия  
20.03.01 Техносферная безопасность  
42.03.01 Реклама и связи с общественностьюСпециализация/профиль/  
программа подготовкиРазработка программно-информационных систем  
Безопасность технологических процессов и производств  
Реклама и связи с общественностью в политике и  
государственном управлении

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

Заочная

Факультет

О Естественнонаучный  
Е Оружие и системы вооружения  
Р Международного промышленного менеджмента и  
коммуникации

Выпускающая кафедра

О7 Информационные системы и программная инженерия  
Е5 ЭКОЛОГИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
Р4 ЭКОНОМИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ  
ПРОИЗВОДСТВОМКафедра-разработчик рабочей  
программы

О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ	
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА					
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ		
1	1	2	72	6	6	0	0	66	0	0	66	зач.	

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

09.03.04 Программная инженерия  
20.03.01 Техносферная безопасность  
42.03.01 Реклама и связи с общественностью

год набора группы: 2021

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., заведующий кафедрой



Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель



Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.



Программа рассмотрена  
на заседании выпускающих кафедр


**О7 Информационные системы и программная инженерия**

Заведующий кафедрой Скулябина О.В., к.т.н., доц.



**Е5 ЭКОЛОГИЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

Заведующий кафедрой Шашурин А.Е., д.т.н., доц.



**Р4 ЭКОНОМИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ**

Заведующий кафедрой Ивченко Б.П., д.т.н., проф.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Разделы рабочей программы**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Приложения к рабочей программе дисциплины**

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Оценочные средства и методики их применения
- Приложение 4. Лист изменений, вносимых в рабочую программу

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

20.03.01 (E5)	УК-6 — способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
09.03.04 (O7)	УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
20.03.01 (E5)	УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
42.03.01 (P4)	УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

### **УК-6 (20.03.01, E5)**

*знания:*

социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

*умения:*

осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

*навыки:*

использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **УК-7 (09.03.04, O7)**

*знания:*

на уровне представлений: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

на уровне воспроизведения: методика проведения различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

на уровне понимания: возможность выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

*умения:*

теоретические: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

практические: формулировать конкретные задачи в физическом воспитании; проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

*навыки:*

сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **УК-7 (20.03.01, E5)**

*знания:*

на уровне представлений: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

на уровне воспроизведения: методика проведения различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

на уровне понимания: возможность выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

*умения:*

теоретические: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;

практические: формулировать конкретные задачи в физическом воспитании; проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

*навыки:*

сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.

### **УК-7 (42.03.01, P4)**

*знания:*

на уровне представлений: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

на уровне воспроизведения: методика проведения различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

на уровне понимания: возможность выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

умения:

теоретические: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

практические: формулировать конкретные задачи в физическом воспитании; проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

навыки:

сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлениям: 09.03.04 Программная инженерия, 20.03.01 Техносферная безопасность, 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания школьных курсов.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %			
				ВСЕГО	Лекции		УК-6 (20.03.01)	УК-7 (09.03.04)	УК-7 (20.03.01)	УК-7 (42.03.01)
1	1	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов). 1.1. Цель и задачи физического воспитания 1.2. Основные понятия, термины физической культуры 1.3. Виды физической культуры 1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 1.5. Физическая культура в структуре профессионального образования 1.6. Форма итогового контроля (зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»).	12	1	1	11	15	15	15	15
1	1	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ. 2.1. Здоровье как ценность человека 2.2. Влияние образа жизни на здоровье 2.3. Физическая активность 2.4. Принципы рационального питания 2.5. Отказ от вредных привычек 2.6. Личная гигиена 2.7. Закаливание 2.8. Режим труда и отдыха 2.9. Образ жизни и репродуктивное здоровье.	12	1	1	11	17	17	17	17
1	1	Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья. 3.1. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом 3.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом 3.2.1. Дневник самоконтроля 3.2.2. Объективные показатели 3.2.3. Субъективные показатели 3.3. Самооценка здоровья и физического состояния. Методики и тесты.	12	1	1	11	17	17	17	17
1	1	Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4.1. Формы и содержание самостоятельных занятий 4.2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий 4.3. Учет проделанной работы. Корректировка тренировочных планов 4.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки 4.5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста 4.6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь 4.7. Профилактика травматизма.	12	1	1	11	17	17	17	17
1	1	Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития. 5.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления 5.2. Основные закономерности развития физических способностей 5.3. Принципы развития физических способностей 5.4. Силловые способности и методика их развития 5.5. Скоростные способности и методика их развития 5.6. Координационные способности и методика их развития 5.7. Выносливость и методика ее развития 5.8. Гибкость и методика ее развития.	12	1	1	11	17	17	17	17
1	1	Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания. 6.1. Основные понятия. Классификация видов спорта 6.2. Спорт высших достижений 6.3. Массовый спорт 6.4. Студенческий спорт 6.5. Основные составляющие спортивной подготовки 6.6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки 6.7. Понятие оздоровительная система 6.8. Традиционные оздоровительные системы 6.9. Современные оздоровительные системы 6.10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы.	12	1	1	11	17	17	17	17
Всего за 1 семестр			72	6	6	66	100	100	100	100
Всего по дисциплине			72	6	6	66	100	100	100	100

#### 3.2. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
3	Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях	Углубленное изучение	11

	физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.	дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	
4	Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
5	Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
6	Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>66</b>

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Текущая аттестация** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету.

**Рубежная аттестация** студентов производится по итогам половины семестра в следующих формах:

- контроль посещаемости.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет.



## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой, спортом и туризмом. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2003, 85 экз.
2. . Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2009, эл. рес.
3. . Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 10 экз.
4. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
5. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
6. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
7. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
8. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
9. З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012, эл. рес.
10. М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
11. М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. . Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 8 экз.
12. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 6 экз.
13. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
14. Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. . Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 8 экз.
15. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
16. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 7 экз.
17. Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
18. Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.

### 5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

1. А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев. . Самоконтроль состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 0 экз.
2. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 0 экз.
3. М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. Общая физическая подготовка в дистанционной форме. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 0 экз.
4. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
5. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
6. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
7. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
8. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов. . Калистеника. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 0 экз.
9. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 0 экз.
10. П. Б. Святченко, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 0 экз.

### 5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
2. <https://urait.ru> — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
3. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Лекционные занятия:**

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

### **6.2. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### **Аннотация рабочей программы**

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлениям: 09.03.04 Программная инженерия, 20.03.01 Техносферная безопасность, 42.03.01 Реклама и связи с общественностью. Дисциплина реализуется на факультете О Естественнoнаучный БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

- УК-6 (20.03.01) способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- УК-7 (09.03.04) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- УК-7 (20.03.01) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- УК-7 (42.03.01) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущая аттестация** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету.

**Рубежная аттестация** студентов производится по итогам половины семестра в следующих формах:

- контроль посещаемости.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **2 з.е., 72 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**6 ч.**), самостоятельная работа студента (**66 ч.**).

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 ч., из них 6 ч. аудиторных занятий, и 66 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
<b>Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 5) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 1) Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Главы 1-2) Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. . Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (С. 1-196) Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (Разделы 1-7)	11
Итого по разделу 1		11
<b>Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 2) А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 3) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (Разделы 1-9) А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: М.: Олимпия Пресс, 2005 (Главы 1-3) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 3)	11
Итого по разделу 2		11
<b>Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 4) А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев. . Самоконтроль состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-26)	11



	<p>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 8)</p> <p>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 8)</p> <p>З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012 (С. 4-34)</p>	
Итого по разделу 3		11
<b>Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 7)</p> <p>Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов. . Калистеника: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-25)</p> <p>. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой, спортом и туризмом: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2003 (С. 4-41)</p> <p>Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Главы 1-3)</p> <p>М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки: СПб.: НИЦ АРТ, 2018 (С. 4-22)</p> <p>П. Б. Святченко, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка: СПб.: НИЦ АРТ, 2018 (С. 4-32)</p> <p>М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. Общая физическая подготовка в дистанционной форме: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-22)</p>	11
Итого по разделу 4		11
<b>Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>. Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2009 (С. 4-24)</p> <p>М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-35)</p> <p>Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-35)</p> <p>Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-24)</p> <p>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 5)</p>	11
Итого по разделу 5		11
<b>Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)</p> <p>М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)</p> <p>. Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (Раздел 1)</p> <p>М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. . Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (С. 4-50)</p> <p>Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры:</p>	11



	<p>Москва: Юрайт, 2021 (Глава 4)</p> <p>М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (С. 4-62)</p> <p>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 7)</p> <p>Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)</p> <p>Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)</p>	
	Итого по разделу 6	11

### **ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету;
- зачет.

#### **Критерии оценивания**

##### **Контроль посещаемости**

Требуется посещаемость всех лекционных занятий. Для отработки занятий студенту необходимо пройти устный опрос по тематике пропущенных лекций.

##### **Вопросы к зачету**

Зачет предполагает ответы студента на теоретические вопросы в форме электронного теста, размещенного в ЭИОС Moodle. Каждый вариант теста (40 вопросов) генерируется случайным образом на основе базы из 113 вопросов. Трудоемкость каждого составляет 1 балл. Проходной балл для сдачи теста - 30.

##### **Зачет**

Зачет по дисциплине предполагает успешную сдачу теста (необходимо набрать 30 баллов и более) и посещаемость всех лекционных занятий.

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %				НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции		УК-6 (20.03.01)	УК-7 (09.03.04)	УК-7 (20.03.01)	УК-7 (42.03.01)	
1	1	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).	12	1	1	11	15	15	15	15	Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
1	1	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.	12	1	1	11	17	17	17	17	Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
1	1	Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.	12	1	1	11	17	17	17	17	Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
1	1	Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	1	1	11	17	17	17	17	Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
1	1	Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.	12	1	1	11	17	17	17	17	Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
1	1	Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.	12	1	1	11	17	17	17	17	Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
Всего за 1 семестр			72	6	6	66	100	100	100	100	
Всего по дисциплине			72	6	6	66	100	100	100	100	