

УТВЕРЖДАЮ  
 Декан факультета

\_\_\_\_\_ Матвеев П.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

|  |  |
|--|--|
| Направление/специальность подготовки       | 24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика                         |
| Специализация/профиль/программа подготовки | Стартовые и технические комплексы ракет и космических аппаратов    |
| Уровень высшего образования                | Бакалавриат  |
| Форма обучения                             | Очная  |
| Факультет                                  | А Ракетно-космической техники                                      |
| Выпускающая кафедра                        | А4 СТАРТОВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ РАКЕТ И КОСМИЧЕСКИХ АППАРАТОВ |
| Кафедра-разработчик рабочей программы      | О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ                                   |

| КУРС | СЕМЕСТР | ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ<br>(ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ) | ЧАСЫ (по наличию видов занятий) |                    |        |                           |                         |                        |                 |                 |                               | ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО<br>КОНТРОЛЯ |
|------|---------|---|---------------------------------|--------------------|--------|---------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------------|
|      |         |   | ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ              | АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ |        |                           |                         | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА |                 |                 |                               |                                |
|      |         |   |                                 | ВСЕГО              | ЛЕКЦИИ | ЛАБОРАТОРНЫЙ<br>ПРАКТИКУМ | ПРАКТИЧЕСКИЕ<br>ЗАНЯТИЯ | ВСЕГО                  | КУРСОВОЙ ПРОЕКТ | КУРСОВАЯ РАБОТА | ДРУГИЕ ВИДЫ<br>САМОСТ. РАБОТЫ |                                |
| 1    | 1       | 2                                       | 72                              | 17                 | 17     | 0                         | 0                       | 55                     | 0               | 0               | 55                            | зач.                           |

*ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ*

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

**24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика**

год набора группы: 2025

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., доцент, 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 выпускающей кафедры

**А4 СТАРТОВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ РАКЕТ И КОСМИЧЕСКИХ АППАРАТОВ**

Заведующий кафедрой Андреев О.В., к.т.н.

\_\_\_\_\_

## **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. Фонды оценочных средств

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 — Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

**УК-7**

*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 направлению *24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика*.

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-7                       |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).</b> 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»).   | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.</b> 2.1. Общие закономерности физиологии спорта и ее основные понятия. 2.2. Физиологические основы классификации физических упражнений и их характеристика. 2.3. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма при мышечной активности. 2.4. Физиологические критерии тренированности при различных функциональных состояниях организма и в зависимости от вида спортивной деятельности. 2.5. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. 2.6. Физиологические механизмы адаптации. Текущие и устойчивые изменения в процессе тренировок как долговременная адаптация.                 | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.</b> 3.1. Здоровье как ценность человека. 3.2. Влияние образа жизни на здоровье. 3.3. Физическая активность. 3.4. Принципы рационального питания. 3.5. Отказ от вредных привычек. 3.6. Личная гигиена. 3.7. Закаливание. 3.8. Режим труда и отдыха. 3.9. Образ жизни и репродуктивное здоровье.  | 11    | 4                                     | 4      | 7                                | 16                         |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.</b> 4.1. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом. 4.2.1. Дневник самоконтроля. 4.2.2. Объективные показатели. 4.2.3. Субъективные показатели. 4.3. Самооценка здоровья и физического состояния. Методики и тесты.   | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> 5.1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 5.2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 5.3. Учет проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 5.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 5.5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 5.6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь. 5.7. Профилактика травматизма. | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.</b> 6.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. 6.2. Основные закономерности развития физических способностей. 6.3. Принципы развития физических способностей. 6.4. Силовые способности и методика их развития. 6.5. Скоростные способности и методика их развития. 6.6. Координационные способности и методика их развития. 6.7. Выносливость и методика ее развития. 6.8. Гибкость и методика ее развития.  | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         |
| 1                          | 1       | <b>Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.</b> 7.1. Основные понятия. Классификация видов спорта. 7.2. Спорт высших достижений. 7.3. Массовый спорт. 7.4. Студенческий спорт. 7.5. Основные составляющие спортивной подготовки. 7.6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. 7.7. Понятие оздоровительная система. 7.8. Традиционные оздоровительные системы. 7.9. Современные оздоровительные системы. 7.10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы.   | 11    | 3                                     | 3      | 8                                | 14                         |
| <b>Всего за 1 семестр</b>  |         |  | 72    | 17                                    | 17     | 55                               | 100                        |
| <b>Всего по дисциплине</b> |         |  | 72    | 17                                    | 17     | 55                               | 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 | 8            |
| 2     | Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.   | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8            |
| 3     | Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.   | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 7            |
| 4     | Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8            |
| 5     | Раздел 5. Основы методик самостоятельных  | Углубленное изучение  | 8            |

|                           |   |   |           |
|---------------------------|---|---|-----------|
|                           | занятий физическими упражнениями.   | дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе                      |           |
| 6                         | Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.                   | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8         |
| 7                         | Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8         |
| <b>Всего за 1 семестр</b> |   |   | <b>55</b> |

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| СЕМЕСТР  | НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА |   |   |   |      |    |   |   |      |    |    |    |    |    |      |    |                  |
|----------|-----------------|---|---|---|------|----|---|---|------|----|----|----|----|----|------|----|------------------|
|          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5    | 6  | 7 | 8 | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16 | 17               |
| <b>1</b> |                 |   |   |   | КПос | ДР |   |   | КПос | ДР |    |    |    |    | КПос | ДР | КПос, Тест, зач. |

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Тест – тест;
- зач. – зачет.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
2. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
3. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
4. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
5. Е. А. Бавыкин, М. В. Купреев. . Структура спортивной подготовки в единоборствах (на примере тхэквондо). СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 8 экз.
6. Е. Н. Кораблёва. . Физическая культура. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи на занятиях по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, эл. рес.
7. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
8. З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012, эл. рес.
9. З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина. . Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 37 экз.
10. З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина. . Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, эл. рес.
11. М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
12. М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. . Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 8 экз.
13. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 6 экз.
14. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
15. 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.
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. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Основы физиологии. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.
18. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
19. 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.
20. 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, 1 экз.
2. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
3. М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. пляжный футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
4. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
5. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
6. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
7. П. Б. Святченко, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 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. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
3. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов..

### Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;  
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

### Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. [http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=457](http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457) - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

### 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 направлению *24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика*. Дисциплина реализуется на факультете *О Естественнотехнический БГТУ "ВОЕНМЕХ"* им. Д.Ф. Устинова кафедрой **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

УК-7 Способен 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**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **2 з.е., 72 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**17 ч.**), самостоятельная работа студента (**55 ч.**).

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 ч., из них 17 ч. аудиторных занятий, и 55 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                                   | 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)<br>М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 5)<br>Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Главы 1-2)<br>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 1)<br>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) | 8                  |
| Итого по разделу 1  |  | 8                  |
| <b>Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.</b>  |  |                    |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе                                   | Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции: СПб.: НИЦ АРТ, 2019 (С. 4-25)<br>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 2)<br>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Основы физиологии: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (С. 6-63)<br>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Главы 2, 4)   | 8                  |
| Итого по разделу 2  |  | 8                  |
| <b>Раздел 3. 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)<br>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (Разделы 1-9)<br>Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 3)<br>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 3)<br>А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека.  | 7                  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Общая. Спортивная. Возрастная: М.: Олимпия Пресс, 2005<br>(Главы 1-3)   |   |
| Итого по разделу 3   |   | 7 |
| <b>Раздел 4. 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, 2022 (Глава 4)<br>А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев. . Самоконтроль состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-26)<br>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 8)<br>З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012 (С. 4-34)   | 8 |
| Итого по разделу 4   |   | 8 |
| <b>Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>  |   |   |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе  | М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки: СПб.: НИЦ АРТ, 2018 (С. 4-22)<br>Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Москва: Юрайт, 2022 (Главы 1-3)<br>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 7)<br>П. Б. Святченко, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка: СПб.: НИЦ АРТ, 2018 (С. 4-32)<br>Е. Н. Кораблёва. . Физическая культура. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи на занятиях по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-41)                      | 8 |
| Итого по разделу 5   |   | 8 |
| <b>Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.</b>                                     |   |   |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе  | З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина. . Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-60)<br>Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-24)<br>З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина. . Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-60)<br>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)<br>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) | 8 |
| Итого по разделу 6   |   | 8 |
| <b>Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.</b>                   |   |   |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе  | М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. Пляжный футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-24)<br>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Раздел 1)  | 8 |

|   |   |
|---|---|
| <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>Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)</p> <p>Е. А. Бавыкин, М. В. Купреев. . Структура спортивной подготовки в единоборствах (на примере тхэквондо): СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-43)</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>Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 4)</p> |   |
| Итого по разделу 7  | 8 |

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

- диагностическая работа
- контроль посещаемости;
- тест;
- зачет.

### Критерии оценивания

#### Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

#### Контроль посещаемости

За посещаемость можно получить от 0 до 20 баллов, где 20 выставляется за 100% посещаемость.

#### Тест

Итоговый тест включает в себя 40 вопросов. Каждый вариант теста генерируется случайным образом. За ответ на каждый вопрос можно получить от 0 до 1 балла. Для успешной сдачи теста необходимо набрать не менее 24 баллов.

Итоговое тестирование проводится с помощью ЭИОС Moodle. Вопросы размещены в УМК дисциплины.

#### Зачет

Для получения зачета по дисциплине необходимо набрать 60 баллов и более.

Обучающийся имеет возможность набрать до 20 баллов за посещаемость учебных занятий; за выполнение 3 диагностических работ - до 30 баллов (критерий: тест не пройден - 0 баллов, тест пройден - 10 баллов); за итоговое тестирование - до 40 баллов.

Диагностические работы и итоговое тестирование размещены в ЭИОС Moodle. Вопросы размещены в УМК дисциплины.

Паспорт фонда оценочных средств

| КУРС                | СЕМЕСТР | Наименование разделов и дидактических единиц  | ВСЕГО | Аудиторные занятия в контактной форме |        | Самостоятельная работа студентов | Формируемая компетенция, % | НАИМЕНОВАНИЕ<br>ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА |
|---------------------|---------|---|-------|---------------------------------------|--------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
|                     |         |   |       | ВСЕГО                                 | Лекции |                                  | УК-7                       |                                     |
| 1                   | 1       | Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).          | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| 1                   | 1       | Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.   | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| 1                   | 1       | Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.   | 11    | 4                                     | 4      | 7                                | 16                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| 1                   | 1       | Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья. | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| 1                   | 1       | Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| 1                   | 1       | Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.                                     | 10    | 2                                     | 2      | 8                                | 14                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| 1                   | 1       | Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.                   | 11    | 3                                     | 3      | 8                                | 14                         | Контроль посещаемости, Тест         |
| Всего за 1 семестр  |         |   | 72    | 17                                    | 17     | 55                               | 100                        |                                     |
| Всего по дисциплине |         |   | 72    | 17                                    | 17     | 55                               | 100                        |                                     |



## Оценочные материалы по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

- № 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  
Как регулярные занятия физической культурой влияют на общее состояние здоровья человека?
- № 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  
Каким образом можно изменить (увеличить или уменьшить) нагрузку во время выполнения физических упражнений?
- № 3 Прочитайте текст и установите соответствие  
Установите соответствие структурных элементов (частей) физической культуры с их определениями.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

|    |                                |  |
|----|--------------------------------|--|
| 1. | Спорт                          | Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей   |
| 2. | Физическая рекреация           | Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий |
| 3. | Двигательная реабилитация      | Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями                              |
| 4. | Адаптивная физическая культура | Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение  |

наивысших  
результатов  
Процесс  
формирования  
нового, более  
высокого, чем дано  
природой, уровня  
развития  
Д. физических  
качеств,  
образования  
двигательных  
навыков, не  
данных человеку  
от рождения

- № 4 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
- Какое количество приёмов пищи в течение дня является оптимальным для здорового человека?
- Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора
1. 1-2 раза в день.
  2. 3-5 раз в день.
  3. 6-7 раз в день.
  4. Верного ответа нет.
- № 5 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
- Какие изменения во время выполнения физических упражнений будут способствовать снижению нагрузки?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора
1. Уменьшение количества повторений.
  2. Увеличение амплитуды движений.
  3. Использование во время отдыха медленного бега вместо ходьбы.
  4. Уменьшение количества участвующих в упражнении мышечных групп.
- № 6 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
- Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора
1. Частота сердечных сокращений.
  2. Артериальное давление.
  3. Масса тела.
  4. Жизненная ёмкость лёгких.
- № 7 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
- Что происходит в организме человека в результате адаптации к физическим нагрузкам?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Увеличиваются максимальные функциональные возможности.
2. Повышается экономичность деятельности физиологических систем и органов.
3. Уменьшаются максимальные функциональные возможности.
4. Мобилизация функций и их восстановление происходят быстрее.
5. Снижается экономичность деятельности физиологических систем и органов.

№ 8 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между видами физических способностей и их характеристиками.

К каждой позиции в левом столбце, являющейся условиями наращивания капитала, подберите позицию из правого столбца.

|    |  |                                |
|----|--|--------------------------------|
| 1. | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий | А. Выносливость                |
| 2. | Способность организма выполнять длительные физические нагрузки без значительного утомления                 | Б. Силовые способности         |
| 3. | Способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах  | В. Гибкость                    |
|    |  | Г. Координационные способности |

№ 9 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы построения индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Определение целей занятий.
2. Выбор средств и методов тренировки.
3. Контроль и коррекция программы.
4. Анализ физического состояния и уровня подготовленности.

№ 10 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы проведения восстановительных мероприятий после интенсивной физической нагрузки в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Проведение заминки (низкоинтенсивная активность для постепенного снижения нагрузки).
2. Гидратация и восполнение потерь жидкости.
3. Проведение восстановительных процедур (массаж, растяжка, водные процедуры).
4. Контроль самочувствия и анализ эффективности восстановительных мероприятий.

№ 11 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы планирования тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости, в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Постановка целей тренировочного процесса.
2. Определение текущего уровня физической подготовленности.
3. Выбор методов и средств тренировки.

4. Мониторинг и корректировка тренировочного процесса.

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных факторов наиболее значимо влияет на развитие общей выносливости у человека?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Уровень развития гибкости.
2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
3. Уровень развития координационных способностей.
4. Индивидуальные антропометрические особенности.

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой вид физической культуры в наибольшей степени подходит для людей с ограниченными возможностями здоровья?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Физическая рекреация.
2. Адаптивная физическая культура.
3. Двигательная реабилитация.
4. Верного ответа нет.