

УТВЕРЖДАЮ  
 Декан факультета

\_\_\_\_\_ Жуков М.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление/специальность подготовки	37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация/профиль/программа подготовки	Психология менеджмента и организационное консультирование
Уровень высшего образования	Специалитет
Форма обучения	Очная
Факультет	Б Базовое инженерное образование
Выпускающая кафедра	Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями
Кафедра-разработчик рабочей программы	С2 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	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)

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

год набора группы: 2026

Программу составили:

Кафедра С2 Физическое воспитание и спорт

Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Кафедра С2 Физическое воспитание и спорт

Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена

на заседании кафедры-разработчика

рабочей программы **С2 Физическое воспитание и спорт**

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

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена

на заседании выпускающей кафедры

**Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями**

Заведующий кафедрой Карпенко Д.А., к.п.н., доц.

\_\_\_\_\_

# **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 *37.05.02 Психология служебной деятельности*.

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. Пульсовый 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, эл. рес.
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, 37 экз.
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 *37.05.02 Психология служебной деятельности*. Дисциплина реализуется на факультете *С Физическая культура и спортивные технологии* БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой *С2 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	Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Главы 1-2) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 5) 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) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 1) 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)	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. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Основы физиологии: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (С. 6-63) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Главы 2, 4) Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции: СПб.: НИЦ АРТ, 2019 (С. 4-25) А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 2)	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) А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 3) А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: М.: Олимпия Пресс, 2005 (Главы 1-3) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (Разделы 1-9) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по	7

	физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 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	<p>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 8)</p> <p>Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 4)</p> <p>А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев. . Самоконтроль состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-26)</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>	8
Итого по разделу 4		8
<b>Раздел 5. 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>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>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)</p> <p>Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Москва: Юрайт, 2022 (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>	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	<p>Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (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>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)</p> <p>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)</p>	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	<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>М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.</p>	8

	<p>Ф. Устинова, 2015 (С. 4-62)</p> <p>М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. пляжный футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-24)</p> <p>А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Раздел 1)</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>Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 4)</p> <p>Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)</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 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

Каким образом можно изменить (увеличить или уменьшить) нагрузку во время выполнения физических упражнений?

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Как регулярные занятия физической культурой влияют на общее состояние здоровья человека?

№ 3 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.

№ 4 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

2. Физическая рекреация

3. Двигательная реабилитация

- Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей
- Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
- Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной

4. Адаптивная физическая культура

социальной среде  
людей с  
ограниченными  
возможностями  
Игровая,  
соревновательная  
деятельность и  
подготовка к ней,  
основанные на  
использовании  
Г. 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

№ 5 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.

№ 6 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.

№ 7 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.

№ 8 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.

№ 9 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.

№ 10 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 |

№ 11 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.

№ 12 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.

№ 13 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.