

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

Е.В. Карпичев

«26» декабря 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки:  
43.03.02 Туризм  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Деятельность объектов туристической инфраструктуры и туристских  
сервисов

Формы обучения  
очная

Гатчина  
2024

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Деятельность объектов туристской инфраструктуры и туристских сервисов

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик:

заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук,

доцент

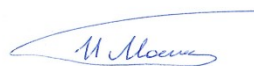


/ Москаленко И.С.;

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «12» сентября 2024 г. Протокол № 2.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой



/Москаленко И.С.

Руководитель ОП



/ Танина А.В.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	12
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	20
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения.....	23
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «*Физическая культура и спорт*» реализуется как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, психического и физического становления личности, фактора регулирования и формирования функциональных ресурсов умственной и физической работоспособности организма, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** освоения дисциплины физическая культура для студентов «ГИЭФПТ» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, воспитания психофизической и функциональной готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно- практические основы физического воспитания и здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобрести личный опыт творческого применения средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующих компетенций:

Компетенция	Индикатор	Дескриптор
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> роли физической культуры и спорта в формировании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Умения:</b> на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья</p> <p><b>Навыки:</b> выполнения индивидуальной программы занятий и комплекса физических упражнений для целей формирования должного уровня физической подготовленности</p>
	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий социальной и профессиональной деятельности реализации профессиональной деятельности	<p><b>Знания:</b> требований к физическим качествам, предъявляемых профессией; представлений о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Умения:</b> оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности</p> <p><b>Навыки:</b> достижения целей по совершенствованию собственной физической подготовленности, соблюдения здорового образа жизни</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.08 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана для подготовки студентов по направлению 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), направленность (профиль) подготовки – Социальная работа в системе социальных служб

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Дисциплина является первой в формировании компетенции	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Валеология
			Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
			Производственная практика (Преддипломная практика)
			Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы или 72 академических часа. Промежуточная аттестация – зачет в 1 семестре.

Семестр		1 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		72/2	72/2
Контактная работа	Лекции	-	-
	Практические занятия	60	60
Самостоятельная работа		3	3
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет	0,25/8,75	9

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		Всего	Лекции	Практические	Самостоятельная	
1.	Значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	8		8		Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении .
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов.	8		8		Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения

						умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10		8	2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности .	9		8	1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения



					эффективности учебного труда
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).	8		8	Морфофункциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и не спортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.	8		8	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.
7	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8		8	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и

					<p>планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
8	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	4		4	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Виды нагрузок. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>

Зачет	9	-	0,2 5	8,7 5	
Итого	72	-	60, 25	11, 75	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1	Оформление и ведение дневника самоконтроля	2	Консультация преподавателя, устное собеседование, дневник самоконтроля
2	Подготовка к текущей аттестации	1	Консультация преподавателя, устное собеседование по теме реферата
3	Подготовка к промежуточному контролю	8,75	Тестирование, выполнение практико-ориентированных заданий

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Электронный учебный курс, размещённый в СДО Moodle;
2. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515062>
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514804>
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 184 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11804-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516433>
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва :

Издательство Юрайт, 2021. – 531 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 17.05.2023).

8. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519864>

## **7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
2. Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления;
3. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра.
4. Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом
5. Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни.
6. Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания
7. Гипокинезия, гиподинамия
8. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности
9. Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях (открытые площадки, спортзалы)
10. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям.
11. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов
12. Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения

физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления

13. Оценка функциональной подготовленности с применением
14. функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин. бег (тест К. Купера), проба с 30-ю приседаниями
15. Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы: дня, недели, семестра, учебного года
16. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента
17. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей
18. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний.
19. Организация оптимальной двигательной активности.
20. Организация рационального питания.
21. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человек
22. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений средствами ФКиС после перенесённого заболевания.
23. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
24. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и (снятия утомления)

### **Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации**

1. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность
  - a. жиры и углеводы
  - b. вода, белки, жиры и углеводы
  - c. белки, жиры, углеводы
  - d. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. Какие пищевые вещества выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток?  
Выберите один ответ:
  - a. углеводы
  - b. минеральные вещества
  - c. белки
  - d. жиры
3. Основатель отечественной системы физического образования в России

- a. П.Ф. Лесгафт
  - b. Л.П. Матвеев
  - c. М.В. Ломоносов
  - d. Пьер де Кубертен
4. В каком году в нашей стране был введён предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?
- a. 1901
  - b. 1910
  - c. 1911
  - d. 1929
5. Здоровый образ жизни включает в себя:
- a. все варианты верны
  - b. доступность квалифицированной медицинской помощи
  - c. охрану окружающей среды
  - d. улучшение условий труда
6. Что такое двигательная активность?
- a. Занятие физической культурой и спортом
  - b. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  - c. Количество движений, необходимых для работы организма
  - d. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
7. Что такое личная гигиена?
- a. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  - b. Правила ухода за телом, кожей, зубами
  - c. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  - d. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
8. Здоровье – это состояние полного...
- a. социального благополучия
  - b. все варианты верны
  - c. духовного благополучия
  - d. физического благополучия
9. Главное условие поддержание здоровья?
- a. занятия физической культурой и спортом
  - b. здоровый образ жизни
  - c. гомеостаз
  - d. все ответы верны
10. Что такое закаливание?
- a. Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - b. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

- с. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- d. Купание в зимнее время
- 11. Здоровый образ жизни – это ...
  - a. Занятия физической культурой
  - b. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  - с. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
  - d. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 12. Что такое витамины?
  - a. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания
  - b. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
  - с. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
  - d. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
- 13. Назовите основные двигательные качества
  - a. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  - b. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  - с. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
  - d. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
- 14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
  - a. биологические
  - b. окружающая среда
  - с. служба здоровья
  - d. индивидуальный образ жизни
  - e. наследственность
- 15. Что такое режим дня?
  - a. строгое соблюдение определенных правил
  - b. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
  - с. порядок выполнения повседневных дел
  - d. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
- 16. Рост тренированности сопровождается
  - a. понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата



б. повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата

17. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять

- а. 2-4 часа
- б. 4-7 часа
- с. 6-9 часов
- д. 8-12 часов

18. Теоретическим обоснованием правомерности применения теста  $PWC_{170}$  является

а. зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода

б. зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода

с. зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода

19. Первый раз советские спортсмены выступили в олимпийских играх

- а. в 1948 г.
- б. в 1952 г.
- с. в 1956 г.
- д. в 1960 г.

20. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам

- а. основная, подготовительная, специальная
- б. основная, специальная, лечебная
- с. подготовительная, основная, спортивная
- д. спортивная, специальная, подготовительная

### Примерные практико-ориентированные задания

#### Задание 1. Нормативно-тестирующие упражнения

Наименование упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>					
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	40	30	25	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях, кол-во раз	20	15	10	5	3
Бег на 100 м, с	13.4	13.6	14.6	14.8	15.2

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке высотой 40 см	40	30	20	15	10
Челночный бег 10x10 м, с	25.5	27.0	28.8	30.0	32.0
Бег на 1 км, мин	3.40	4.00	4.20	4.40	4.50
Прыжок в длину с места	2.40	2.20	2.00	1.90	1.80
Наклоны туловища в сед из положения лежа за 1 мин.	48	44	42	40	35
<b>ДЕВУШКИ</b>					
Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 мин	170	165	150	130	90
Бег 500 м	2.0	2.1	2.3	2.4	3.0
Наклоны туловища в сед из положения лежа за 1 мин	45	40	38	35	25
Сгибание и разгибание в упоре лежа	13	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке высотой 40 см	15	13	11	7	5
Бег на 60 м, с	9.6	10.0	10.5	11.0	11.5
Челночный бег 6x10 м, с	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
Приседания, 1мин	40	38	36	34	30
Прыжок в длину с места, см	200	190	175	170	150

## **Задание 2. Функциональные пробы**

### *1. Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Перед выполнением любого теста необходимо провести 2-3 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения – заминку. Для заминки можно использовать спокойную ходьбу.

С помощью 12-минутного тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут.

Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

### *2. Функциональные пробы с задержкой дыхания*

Пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе, соответственно) и Серкина (трёхфазная задержка дыхания) характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается. Показатели, полученные этими методами, говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека.

Полный комплект заданий и этапов формирования компетенции представлен в Фонде оценочных и методических материалов для проведения

промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, оформленный отдельным документом, представлен в приложении 1.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) <https://constitution.garant.ru/>
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
4. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

### **б) основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 17.05.2023).
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/494126>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> – Режим доступа: по подписке.
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования /

В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

**в) дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433>

5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

6. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864>

7. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва : КноРус, 2016. – 311 с. – Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917866/view2>

8. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2017. – 304 с. – Для бакалавров. [http://www.knorus.ru/upload/knorus\\_new/pdf/11745.pdf](http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/11745.pdf)

9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. – Москва : КноРус, 2017. – 184 с. [http://www.knorusmedia.ru/db\\_files/pdf/2624.pdf](http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2624.pdf)

**г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Газета «Вестник ЗОЖ» <http://z0j.ru/>
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического

занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в ФОММ.

*Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины:*

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

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

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Физическая культура и спорт»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7 *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 2	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 2	1
	экран настенный ауд. № 2	1
	мультимедийный проектор ауд. № 2	1
3.	Специализированные аудитории:	
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы № 41	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением ауд. № 41	17
5.	Спортивный зал ул. Роцинская д.5:	
	Гимнастический инвентарь:	1
	1. Скакалки	
	2. Степ-платформы	
	3. Коврики	
	4. Обручи	
	5. Шведские стенки	
	6. Турники	
	7. Гимнастические скамейки	
	8. Гимнастические маты	
	Игровой инвентарь:	
	1. Столы для настольного тенниса	
	2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса	
	3. Ракетки, воланы для бадминтона	
	5. Мячи футбольные	
	6. Мячи волейбольные	



7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
6. Спортивный комплекс:	1
Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Многофункциональная силовая рама 5. Машина Смита 6. Гиперэкстензия 7. Скамья Скотта 8. Подставка для штанги 9. Штанга 10. Изогнутая штанга 11. Олимпийский гриф 12. Диски для штанги, обрезиненные 13. Гири 14. Силовая скамья Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки	

4. Секундомер		
7.	Стадион:	
Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.),, волейбол ( 1 ед.),мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей		1