

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Галунин Сергей Александрович  
Должность: проректор по учебной работе  
Дата подписания: 26.11.2024 14:26:37  
Уникальный программный ключ:  
08ef34338325bdb0ac5a47baa5472ce36cc3fc3b

Приложение к ОПОП  
«Организация и программирова-  
ние интеллектуальных систем»



**СПбГЭТУ «ЛЭТИ»**  
ПЕРВЫЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет  
«ЛЭТИ» им. В.И.Ульянова (Ленина)»  
(СПбГЭТУ «ЛЭТИ»)**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для подготовки бакалавров

по направлению

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

по профилю

**«Организация и программирование интеллектуальных систем»**

Санкт-Петербург

2024

## **ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

Разработчики:

к.п.н., доцент Копысова Л.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС  
27.03.2024, протокол № 2

Рабочая программа рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией  
ИФИО, 28.03.2024, протокол № 2

Согласовано в ИС ИОТ

Начальник ОМОЛА Загороднюк О.В.

## 1 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Обеспечивающий факультет | ИФИО |
|--------------------------|------|

|                        |      |
|------------------------|------|
| Обеспечивающая кафедра | ФВиС |
|------------------------|------|

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Общая трудоемкость (ЗЕТ) | 2 |
|--------------------------|---|

|      |      |
|------|------|
| Курс | 1, 2 |
|------|------|

|         |      |
|---------|------|
| Семестр | 4, 1 |
|---------|------|

### **Виды занятий**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Практические занятия (академ. часов) | 34 |
|--------------------------------------|----|

|  |     |
|--|-----|
| Иная контактная работа (академ. часов) | 0.5 |
|--|-----|

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Все контактные часы (академ. часов) | 34.5 |
|-------------------------------------|------|

|   |      |
|---|------|
| Самостоятельная работа, включая часы на контроль<br>(академ. часов) | 37.5 |
|---|------|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Всего (академ. часов) | 72 |
|-----------------------|----|

### **Вид промежуточной аттестации**

|              |   |
|--------------|---|
| Зачет (курс) | 1 |
|--------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| Зачет (курс) | 2 |
|--------------|---|

## **2 АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

В дисциплине учебный материал направлен на создание целостной системы теоретических знаний о физической культуре, умений направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и формирования устойчивой потребности студентов в систематических занятиях спортом. За время обучения студенты овладевают основами методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Приобретают опыт практической деятельности и стойкое желание продолжения занятий физической культурой и спортом после завершения учебного курса.

## **SUBJECT SUMMARY**

### **«PHYSICAL CULTURE»**

At the discipline «Physical culture» teaching material aimed at creating an integrated system of theoretical knowledge on physical culture, skills aimed to use various means of physical culture and sport for health and the formation of stable students' needs in a systematic exercise. During training, students master the basics of self-study methods of physical culture and sports. They gain practical experience and a strong desire to continue practicing physical culture and sports after completing the training course.

### **3 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **3.1 Цели и задачи дисциплины**

##### **1. Цели изучения дисциплины:**

- изучение теоретических вопросов: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений различной интенсивности на их развитие, работоспособность, о развитии физических качеств под действием физических нагрузок;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знания научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

##### **2. Задачи изучения дисциплины:**

- формирование умений направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

**3. Знания теоретических вопросов: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений различной интенсивности на их развитие, работоспособность, о развитии физических качеств под действием физических нагрузок**

4. Умения направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки.

5. Освоение системы практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

### **3.2 Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина изучается на основе знаний, полученных при освоении школьной программы.

и обеспечивает изучение последующих дисциплин:

1. «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)»
2. «Безопасность жизнедеятельности»
3. «Производственная практика (преддипломная практика)»

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

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен достичь следующие результаты обучения по дисциплине:

| Код компетенции/<br>индикатора<br>компетенции | Наименование компетенции/индикатора компетенции  |
|---|--|
| УК-7  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности     |
| УК-7.1  | <i>Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</i>                                |
| УК-7.2  | <i>Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> |
| УК-7.3  | <i>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни</i>                     |

## 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Содержание разделов дисциплины

#### 4.1.1 Наименование тем и часы на все виды нагрузки

| №<br>п/п | Наименование темы дисциплины  | Пр,<br>ач | ИКР,<br>ач | СР,<br>ач |
|----------|---|-----------|------------|-----------|
| 1        | Введение  | 1         |            |           |
| 2        | Тема 1. Распределение студентов по учебным группам кафедры ФВиС. Выбор спортивной специализации   | 2         |            | 1.5       |
| 3        | Тема 2. Прохождение медицинского осмотра студентами первого курса   | 2         |            | 2         |
| 4        | Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом   | 2         |            | 2         |
| 5        | Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена  | 2         |            | 3         |
| 6        | Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте  | 2         |            | 2         |
| 7        | Тема 6. Общая характеристика спортивной подготовки  | 2         |            | 3         |
| 8        | Тема 7. Физические способности и физическая подготовка  | 2         |            | 3         |
| 9        | Тема 8. Психологическая подготовка  | 2         |            | 2         |
| 10       | Тема 9. Планирование и контроль спортивной подготовки   | 2         |            | 2         |
| 11       | Тема 10. Спорт. Выбор вида спорта или системы физических упражнений   | 2         |            | 3         |
| 12       | Тема 11. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений  | 2         |            | 3         |
| 13       | Тема 12. Спортивные соревнования  | 2         |            | 2         |
| 14       | Тема 13. Инструкторская и судейская практика  | 2         |            | 2         |
| 15       | Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физиологического состояния занимающихся спортом | 2         |            | 2         |
| 16       | Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов   | 2         |            | 2         |
| 17       | Тема 16. Подготовка к сдаче норм ГТО  | 2         |            | 3         |
| 18       | Заключение  | 1         | 0.5        |           |
|          | Итого, ач   | 34        | 0.5        | 37.5      |
|          | Из них ач на контроль   | 0         | 0          | 0         |
|          | Общая трудоемкость освоения, ач/зе  | 72/2      |            |           |



### 4.1.2 Содержание

| №<br>п/п | Наименование темы<br>дисциплины   | Содержание  |
|----------|---|---|
| 1        | Введение  | Физкультура и спорт как социальные явления. Физкультура в системе профессионального образования. Физкультура и спорт в высшем учебном заведении: организация учебного процесса, формы и направления обучения, требования. Спортивный клуб.  |
| 2        | Тема 1. Распределение студентов по учебным группам кафедры ФВиС. Выбор спортивной специализации | Для эффективного проведения занятий по физической культуре и спорту на кафедре ФВиС в начале обучения на основных учебных отделениях (аэробики, атлетической подготовки, баскетбола, волейбола, скалолазания, ОФП) формируются учебные группы численностью не более 15 человек. Формирование групп идет с учетом интересов и возможностей студентов, а так же их состояния здоровья, медицинского заключения (обязательно наличие медицинской справки из медицинского пункта университета), физического развития и физической подготовленности обучающихся, спортивной квалификации студентов, пола, имеющейся спортивной материальной базы.  |
| 3        | Тема 2. Прохождение медицинского осмотра студентами первого курса                               | Для начала занятий Физической культурой на кафедре ФВиС необходимо пройти медицинский осмотр в медицинском пункте Университета и у спортивного врача в сроки установленные приказом Ректора Университета. При первоначальном медицинском осмотре студентов относят к одной из принятых медицинских групп: основной, подготовительной или специальной. Каждая из указанных медицинских групп характеризуется определенными показателями и устанавливает уровень возможных тренировочных нагрузок на занятиях Физической культурой. Количественный состав учебной группы на кафедре ФВиС определяется избранным видом спорта, размерами спортивного зала, необходимостью соблюдать гигиенические нормы и требования техники безопасности на занятиях. |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>дисциплины                              | Содержание   |
|----------|--|--|
| 4        | Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом      | Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Рациональное чередование, различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. |
| 5        | Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.   |
| 6        | Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте      | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.   |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>дисциплины                        | Содержание  |
|----------|--|---|
| 7        | Тема 6. Общая характеристика спортивной подготовки     | Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.   |
| 8        | Тема 7. Физические способности и физическая подготовка | Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием систематических занятий спортом. Физические качества. Понятие силы, формы ее проявления. Методические рекомендации для развития силы. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методические рекомендации для развития быстроты. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, (облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями). Понятие гибкости и ее развитие. Методические рекомендации для развития гибкости. Понятие о координационных способностях. Виды проявления координационных способностей (ловкости). Методические рекомендации для развития координационных способностей (ловкости). Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методические рекомендации для развития выносливости. |
| 9        | Тема 8. Психологическая подготовка                     | Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управлением нервно-психологическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.   |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование темы<br/>дисциплины</b>   | <b>Содержание</b>   |
|------------------|---|---|
| 10               | Тема 9. Планирование и контроль спортивной подготовки   | Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Положительная динамика индивидуальных показателей уровня подготовленности студентов по семестрам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Показатели развития. Пульсовая кривая.                        |
| 11               | Тема 10. Спорт. Выбор вида спорта или системы физических упражнений   | Массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийские игры. Студенческий спорт: его организация в стране, городе и вузе. Спортивный клуб. Спортивные мероприятия в вузе. Характеристика основных видов спорта, культивируемых на кафедре ФВиС нашего вуза, и систем физических упражнений.  |
| 12               | Тема 11. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений  | История избранного вида спорта. Влияние вида спорта на физическую подготовку. Модельные характеристики спортсмена. Зачетные требования и нормативы. Планирование тренировочного процесса. Техническая, тактическая, психологическая подготовка. Университетские соревнования по избранному виду спорта. Классификация и правила соревнований.   |
| 13               | Тема 12. Спортивные соревнования  | Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации избранного вида спорта и здорового образа жизни. Соревнования внутри факультета.   |
| 14               | Тема 13. Инструкторская и судейская практика  | В течение всего периода обучения преподаватель кафедры ФВиС готовит себе помощников, привлекая студентов, к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает как на занятиях, так и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы (построить группу, подать основные команды на месте и в движении, провести разминку, определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарищей по учебной группе) и навыки судейства соревнований выбранной специализации, ведения протоколов соревнований. |
| 15               | Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физиологического состояния занимающихся спортом | Формы и содержание самостоятельных занятий спортом. Объем и интенсивность, частота сердечных сокращений. Пульсовой режим. Возрастные и гендерные особенности. Гигиена, самоконтроль в процессе самостоятельных занятий спортом.   |

| № п/п | Наименование темы дисциплины  | Содержание   |
|-------|---|--|
| 16    | Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее основные средства. Физкультура в рабочее и свободное время. Физическая культура – важнейший фактор, позволяющий поддерживать необходимый уровень здоровья и высокую работоспособность человека. Повышение двигательной активности, как путь к долголетию и здоровому образу жизни.   |
| 17    | Тема 16. Подготовка к сдаче норм ГТО                                | Подготовка к сдаче норм ГТО. Требования к спортивным сооружениям и инвентарю. Содержание Норм ГТО для студентов 1 и 2 курсов.  |
| 18    | Заключение  | Теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережения. Занятия настольными, интеллектуальными видами спорта (настольный теннис в спортклубе, шахматы на кафедре ФВиС). Подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах, ЛФК (спортивный диспансер Петроградского района), на открытом воздухе. Для отдельных обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий. |

## 4.2 Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены.

## 4.3 Перечень практических занятий

| Наименование практических занятий   | Количество ауд. часов |
|---|-----------------------|
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.            | 2                     |
| 2. Распределение студентов по учебным группам кафедры ФВиС. Выбор спортивной специализации. | 2                     |
| 3. Прохождение медицинского осмотра студентами первого курса.                               | 2                     |
| 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.   | 2                     |
| 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.                                    | 2                     |
| 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Виды закаливания.                    | 2                     |
| 7. Общая характеристика спортивной подготовки.  | 2                     |
| 8. Физические способности и физическая подготовка.  | 2                     |
| 9. Психологическая подготовка.  | 2                     |
| 10. Планирование и контроль спортивной подготовки.  | 2                     |
| 11. Спорт. Выбор вида спорта или системы физических упражнений.                             | 2                     |

| Наименование практических занятий   | Количество ауд. часов |
|---|-----------------------|
| 12. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.  | 2                     |
| 13. Спортивные соревнования.  | 2                     |
| 14. Инструкторская и судейская практика.  | 2                     |
| 15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физиологического состояния занимающихся спортом. | 2                     |
| 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.   | 2                     |
| 17. Особенности занятий физической культурой и спортом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.                      | 2                     |
| Итого   | 34                    |

#### 4.4 Курсовое проектирование

Курсовая работа (проект) не предусмотрены.

#### 4.5 Реферат

Исходные данные и требования: 1. К рассмотрению принимаются реферативные работы по актуальным проблемам теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, возможности использования физических упражнений для корректировки последствий конкретного заболевания, составления индивидуального комплекса физических упражнений при выявленном заболевании.

2. Текст реферата должен содержать титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы.

3. Титульный лист должен содержать название реферата, ФИО проверяемого, номер группы, ФИО проверяющего.

4. Список использованной литературы располагается в конце реферата. Рекомендуется использовать не менее 5 литературных источников последних 10 лет.

5. Объем реферата -12-20 страниц текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки). Выполненная работа сдается на бумажном носителе.

6. Формат страницы -А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.

Шрифт Times New Roman, цвет шрифта – чёрный..

Темы:

| №<br>п/п | Название темы   | Перевод темы   |
|----------|---|--|
| 1        | Диагноз и краткая характеристика заболевания студента   | The diagnosis and a brief description of the student's illness   |
| 2        | Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие  | The impact of the disease on personal operability and general state  |
| 3        | Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями  | Medical contraindications at employment by physical training   |
| 4        | Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании  | Kinesiotherapy and recommended means of physical training in this disease  |
| 5        | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | Drafting and justification of individual complex exercise and the available means of physical culture (with an indication of the dosage) |

#### **4.6 Индивидуальное домашнее задание**

Индивидуальное домашнее задание не предусмотрено.

#### **4.7 Доклад**

Доклад не предусмотрен.

#### **4.8 Кейс**

Кейс не предусмотрен.

#### **4.9 Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой студентов с рекомендованными преподавателем литературными источниками и информационными ресурсами сети Интернет.

Планирование времени для изучения дисциплины осуществляется на весь период обучения, предусматривая при этом регулярное повторение пройденно-

го материала. Обучающимся, в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников материал. При этом на основе изучения рекомендованной литературы целесообразно составить конспект основных положений, терминов и определений, необходимых для освоения разделов учебной дисциплины.

Особое место уделяется консультированию, как одной из форм обучения и контроля самостоятельной работы. Консультирование предполагает особым образом организованное взаимодействие между преподавателем и студентами, при этом предполагается, что консультант либо знает готовое решение, которое он может предписать консультируемому, либо он владеет способами деятельности, которые указывают путь решения проблемы.

| <b>Текущая СРС</b>  | <b>Примерная<br/>трудоемкость, ач</b> |
|---|---------------------------------------|
| Работа с лекционным материалом, с учебной литературой   | 2                                     |
| Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)                 | 0                                     |
| Самостоятельное изучение разделов дисциплины  | 0                                     |
| Выполнение домашних заданий, домашних контрольных работ   | 0                                     |
| Подготовка к лабораторным работам, к практическим и семинарским занятиям                                    | 4                                     |
| Подготовка к контрольным работам, коллоквиумам  | 0                                     |
| Выполнение расчетно-графических работ   | 0                                     |
| Выполнение курсового проекта или курсовой работы  | 0                                     |
| Поиск, изучение и презентация информации по заданной проблеме, анализ научных публикаций по заданной теме   | 1                                     |
| Работа над междисциплинарным проектом   | 0                                     |
| Анализ данных по заданной теме, выполнение расчетов, составление схем и моделей, на основе собранных данных | 0                                     |
| Подготовка к зачету, дифференцированному зачету, экзамену   | 30.5                                  |
| <b>ИТОГО СРС</b>  | <b>37.5</b>                           |



## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| № п/п                     | Название, библиографическое описание   | К-во экз. в библ. |
|---------------------------|--|-------------------|
| Основная литература       |  |                   |
| 1                         | Физическая культура студента [Текст] : учебник для студ. вузов / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. В.И. Ильинича, 2005. -447 с.  | 60                |
| 2                         | Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю.И. Евсеев, 2004. -382 с   | 30                |
| 3                         | Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю.И. Евсеев, 2004. -382 с   | 30                |
| Дополнительная литература |  |                   |
| 1                         | Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура [Текст] : учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева, 2012. -299 с.   | 10                |
| 2                         | Лечебная физическая культура [Текст] : [учеб. для студентов] / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.] ; Под ред. С.Н. Попова, 2009. -413 с.   | 30                |
| 3                         | Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / И.С. Барчуков, 2003. -255 с.  | 30                |
| 4                         | Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики [Текст] : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В., 2019. -113 с.   | неогр.            |
| 5                         | Нестеровский, Дмитрий Иванович. Теория и методика баскетбола [Текст] : учеб. для вузов по направлению "Педагог. образование" / Д. И. Нестеровский, 2014. -348, [1] с.  | 10                |
| 6                         | Волейбол: теория и практика [Текст] : учеб. для вузов физ. культуры и спорта / [под общ. ред. В. В. Рыцарева], 2016. -452, [1] с.  | 14                |
| 7                         | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физическая культура" / [Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского, 2016. -287, [1] с. | 10                |

### 5.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

| № п/п | Электронный адрес   |
|-------|---|
| 1     | -Министерство спорта РФ <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a> |

### **5.3 Адрес сайта курса**

Адрес сайта курса: <https://vec.etu.ru/moodle/course/view.php?id=15040>

## **6 Критерии оценивания и оценочные материалы**

### **6.1 Критерии оценивания**

Для дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации: зачет.

#### **Зачет**

По результатам посещаемости и работы на занятиях в каждом семестре студент получает зачет. Зачтено -выполнены все требования и успешно пройдены все элементы текущего контроля; не зачтено -не выполнены работы для текущего контроля.

## **Особенности допуска**

По результатам посещаемости и работы на занятиях в каждом семестре студент получает зачет.

## **6.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Образцы задач (заданий) для контрольных (проверочных) работ**

Примерные вопросы к коллоквиуму

1. Физкультура и спорт как социальные явления.
2. Физкультура в структуре профессионального образования.
3. Физкультура и спорт в высшем учебном заведении.
4. Организм как единая биосистема.
5. Костная система и ее функции.
6. Мышечная система и ее функции.
7. Физиологические системы организма.
8. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
9. Физические упражнения. Нагрузка и отдых.
10. Функциональные показатели тренированности организма.
11. Адаптация и биоритмы.
12. Обмен веществ и энергии.
13. Тренировки и отдельные системы организма.
14. Адаптация организма к различным условиям.
15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
16. Характеристики здорового образа жизни.
17. Физическое самовоспитание и здоровый образ жизни.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
20. Средства и методы физического воспитания.

21. Обучение движениям и развитие физических качеств.
22. Общая и специальная подготовка.
23. Интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках.
24. Телосложение, двигательная и функциональная подготовленность
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Формы и содержание самостоятельных занятий спортом.
27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
28. Управление самостоятельными занятиями.
29. Интенсивность тренировки и частота сердечных сокращений.
30. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
31. Возрастные и половые особенности занятий спортом.
32. Гигиена спортивных занятий.
33. Основы самоконтроля и профилактика спортивного травматизма
34. Организация студенческих соревнований.
35. Массовый спорт и спорт высших достижений.
36. Студенческий спорт и его организационные особенности.
37. Студенческие спортивные соревнования.
38. Организация спортивных мероприятий в вузе.
39. Различные системы физических упражнений.
40. Обоснование индивидуального выбора вида спорта.
41. Характеристика основных групп видов спорта и систем.
42. Историческая справка по выбранному виду спорта.
43. Влияние вида спорта на физическую подготовку.
44. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
45. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
46. Пути достижения физической и технической подготовленности.
47. Специальные зачетные требования и нормативы по виду спорта.
48. Спортивная классификация и правила соревнований.
49. Основные технические элементы вида спорта.

50. Тактическая подготовка спортсменов.
51. Психологическая подготовка спортсменов.
52. Организация университетских соревнований по виду спорта.
53. Диагностика организма при занятиях спортом.
54. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
55. Методы оценки физического развития и подготовленности.
56. Самоконтроль, субъективные и объективные показатели.
57. Определение нагрузки по частоте пульса и частоте дыхания.
58. Нагрузка: изменение массы тела и динамометрии.
59. Оценка подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
60. Использование показателей пульса и кожно-сосудистой реакции.
61. Оценка работоспособности по результатам тестов К. Купера.
62. Методики оценки быстроты и гибкости.
63. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
64. Регулирование нагрузки по результатам самоконтроля.
65. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
66. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
67. Производственная физкультура в рабочее время.
68. Физкультура и спорт в свободное время.
69. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом.

Весь комплект контрольно-измерительных материалов для проверки сформированности компетенции (индикатора компетенции) размещен в закрытой части по адресу, указанному в п. 5.3

### 6.3 График текущего контроля успеваемости

| Неделя | Темы занятий | Вид контроля |
|--------|--------------|--------------|
| 7      | Введение     | Коллоквиум   |
| 17     | Заключение   | Реферат      |
| 24     | Введение     | Коллоквиум   |
| 34     | Заключение   | Реферат      |

### 6.4 Методика текущего контроля

#### на практических занятиях

Текущий контроль включает в себя контроль посещаемости (не менее 70 % занятий) и работу на практических занятиях.

Критерии оценивания реферата:

отлично - оформление работы соответствует требованиям; содержание работы соответствует заявленной теме; в целом работа оформлена правильно, имеются несущественные стилистические ошибки;

хорошо - оформление работы в основном соответствует требованиям, имеются некоторые отклонения от требований; содержание работы в основном соответствует заявленной теме; в целом работа оформлена правильно, имеются несущественные стилистические и грамматические ошибки;

удовлетворительно - оформление работы частично соответствует требованиям, имеются отклонения от требований; содержание работы частично соответствует заявленной теме; в целом работа оформлена небрежно, имеются грубые стилистические и грамматические ошибки;

неудовлетворительно - оформление работы не соответствует требованиям; содержание работы не соответствует заявленной теме; в целом работа оформлена небрежно, имеются грубые стилистические и грамматические ошибки, наблюдается бездумное переписывание фрагментов текста из одного или нескольких источников.

## Требования к оформлению реферата:

К рассмотрению принимаются реферативные работы по актуальным проблемам теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, возможности использования физических упражнений для коррективки последствий конкретного заболевания, составления индивидуального комплекса физических упражнений при выявленном заболевании.

Оформление реферата выполняется аккуратно в произвольном формате (печатном или рукописном) в соответствии с требованиями к студенческим работам принятым в СПбГЭТУ.

Реферат должен содержать 12-20 страниц печатного текста, выполненном на бумажном носителе.

Реферат должен включать в себя следующие структурные элементы: титульный лист (включая название работы, ФИО проверяемого, номер группы, ФИО проверяющего), оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы, приложения (при необходимости).

Реферат должен быть отпечатан в черном цвете на принтере через 1,5 интервала на одной стороне белой бумаги формата А4, книжная ориентация. Активную площадь листа ограничивают поля 25 мм со всех сторон. Высота букв основного текста должна быть не менее 2,5 мм (размер шрифта 14). Абзацный отступ – 1.25 см, шрифт – Times New Roman. Все иллюстрации (чертежи, схемы, графики, диаграммы) именуются рисунками. Каждый рисунок сопровождается подрисуночной надписью, которая состоит из номера рисунка и его названия. Рисунки нумеруются арабскими цифрами и в тексте работы на них обязательно должны быть даны ссылки. Нумерация рисунков в пределах всей работы сквозная. Название таблицы следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире, размер шрифта



14. Таблицы нумеруются арабскими цифрами последовательно в пределах всей работы. На все таблицы в тексте должны быть ссылки. Список использованной литературы располагается в конце реферата. Рекомендуется использовать не менее 5 литературных источников последних 10 лет.

Полностью выполненная работа сдается преподавателю на бумажном носителе.

### **самостоятельной работы студентов**

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется на практических занятиях студентов по методикам, описанным выше.

### **промежуточная аттестация**

По результатам посещаемости и работы на занятиях в каждом семестре студент получает зачет. Зачтено - выполнены все требования

## 7 Описание информационных технологий и материально-технической базы

| Тип занятий            | Тип помещения                        | Требования к помещению   | Требования к программному обеспечению                    |
|------------------------|--------------------------------------|--|--|
| Практические занятия   | Аудитория/спортивный зал             | Количество посадочных мест -в соответствии с контингентом, рабочее место преподавателя.<br>Зал атлет. подг. и тренаж. зал: тренаж. компл. "Олимп", штанги, диски, мат гимн., соревн. скамья и стойка, стол тренир.<br>Зал аэроб.: ТВ, проигрыватель, микшерный пульт, акуст. система, шведская стенка-трибуна, зеркало (настенное). Зал баскетб.: баскетб. щит с кольцами, эл. табло, сч-к врем. владения мячом, уколь направл. вбрасывания, волейб. стойки, сетка, вышка судейская, сетка тенн. Зал борьбы и ОФП: борц. покрытие, тренаж. компл., ресивер, акуст. сист., мат. Зал волейб.: Волейб. стойки "Олимпийские", сетка, вышка, тенн. сетка и стол (выкатной). Зал скалолаз.: маты, оттяжки с карабинами, обвязки спорт. |  |
| Самостоятельная работа | Помещение для самостоятельной работы | Оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   | 1) Windows XP и выше;<br>2) Microsoft Office 2007 и выше |

## **8 Адаптация рабочей программы для лиц с ОВЗ**

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Дата</b> | <b>Изменение</b> | <b>Дата и номер протокола<br/>заседания УМК</b> | <b>Автор</b> | <b>Начальник<br/>ОМОЛА</b> |
|------------------|-------------|------------------|---|--------------|----------------------------|
|                  |             |                  |   |              |                            |
|                  |             |                  |   |              |                            |
|                  |             |                  |   |              |                            |
|                  |             |                  |   |              |                            |
|                  |             |                  |   |              |                            |