

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»**  
**(ФГБОУ ВО СПбГАУ)**

---

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета экономики и организации  
в АПК \_\_\_\_\_ Л.Б. Винничек  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ДИСЦИПЛИНЫ  
*«Физическая культура и спорт»*  
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра  
**38.03.01 Экономика, ФГОС ВО № 954 от 12 августа 2020 г.**

Направленность (профиль) образовательной программы  
**Аграрная экономика**

Формы обучения  
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург  
2021

Автор

ст. преподаватель  
(должность)

  
(подпись)

Даромонкова А.В.  
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
от 27.04.21 2021 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Анисимов М.П.  
(Фамилия И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

  
(подпись)

Позубенко Н.А.

Начальник отдела  
информационных технологий

  
(подпись)

Чижиков А.С.

## *Содержание*

1	Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования .....	4
3	Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....	5
4	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием этапов формирования компетенций .....	7
6	Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	11
7	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (в т.ч. самостоятельной работы) .....	11
8	Оценочные средства для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
9	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.....	16
10	Материально-техническое обеспечение, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	17
11	Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	18

## ***1 Цель и задачи освоения дисциплины***

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение 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 и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

## ***2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования***

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующей компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты освоения компетенции
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-7.1 УК-7</b> Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни. <b>ИД-7.2 УК-7</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	<b>Знать:</b> Виды физических упражнений. Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. <b>Уметь:</b> Применять на практике разнообразные

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты освоения компетенции
	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>ИД-7.3 УК-7</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО**

Номер семестра (этап формирования компетенции соответствует номеру семестра)	Сформированность компетенции(й) по дисциплинам, практикам и ГИА в процессе освоения ОПОП ВО
	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1,2	Физическая культура и спорт
8	Преддипломная практика
3,4	Сервисная практика
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

**3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части (или формируемой участниками образовательных отношений) ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки бакалавра 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) образовательной программы Управление гостиничной и ресторанной деятельностью.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы / 72 часа.

Виды учебной деятельности <sup>1</sup>	Всего, часов		
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>		<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т.ч.</b>			
<i>Лекции</i>	28		8
<i>Практические занятия</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>44</b>		<b>64</b>
<b>Форма промежуточной аттестации<sup>2</sup> (зачет, зачет с оценкой, экзамен, защита курсовой работы (проекта))</b>	<b>зачет</b>		<b>зачет</b>

<sup>1</sup> таблица заполняется в часах

<sup>2</sup> Указываются все формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом

**5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием этапов формирования компетенций**

№ п/п	Название темы (раздела)	Код формируемой компетенции	Этапность формирования компетенций (семестр)	Вид учебной работы, час.			
				лекции	практические занятия	лабораторные занятия	самостоятельная работа
<b>Очная форма обучения</b>							
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	1 семестр	3			
2	Тема 2. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	УК-7	1 семестр	3			
3	Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	УК-7	1 семестр	4			
4	Тема 4. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	УК-7	1 семестр	4			
5	Тема 5. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к	УК-7	2 семестр	3			

№ п/п	Название темы (раздела)	Код формируемой компетенции	Этапность формирования компетенций (семестр)	Вид учебной работы, час.			
				лекции	практические занятия	лабораторные занятия	самостоятельная работа
	обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.						
6	Тема 6. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	УК-7	2 семестр	4			
7	Тема 7. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.	УК-7	2 семестр	3			
8	Тема 8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	УК-7	2 семестр	4			44
<b>Заочная форма обучения</b>							
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7					
2	Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	УК-7					

№ п/п	Название темы (раздела)	Код формируемой компетенции	Этапность формирования компетенций (семестр)	Вид учебной работы, час.			
				лекции	практические занятия	лабораторные занятия	самостоятельная работа
<b>Очно-заочная форма обучения</b>							
1							
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	1 семестр	1			
2	Тема 2. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	УК-7	1 семестр	2			
2	Тема 3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	УК-7	1 семестр	2			
3	Тема 4. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	УК-7	2 семестр	2			
4	Тема 5. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	УК-7	2 семестр	1			

№ п/п	Название темы (раздела)	Код формируемой компетенции	Этапность формирования компетенций (семестр)	Вид учебной работы, час.			
				лекции	практические занятия	лабораторные занятия	самостоятельная работа
5	Тема 6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	УК-7	2 семестр	1			64

## **6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1) Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.- Петербург.гос.акад.физ.культуры им.П.С.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2002. - 163с. - 50-00. Кол-во экземпляров: всего - 23

2) Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с. - 0-00. Кол-во экземпляров: всего – 35

3) **Анисимов, М. П.** Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175> – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.

4) **Анисимов, М. П.** История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613176> – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. .

### **6.2 Дополнительная литература:**

1) Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатовых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>.

2) Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

## **7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (в т.ч. самостоятельной работы)**

**Тема - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?

4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

Вопросы для обсуждения:

1. Процесс физического воспитания в вузе.
2. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
3. Функции, виды и формы физической культуры.
4. Основные отличительные признаки спорта.
5. Специфика процесса физического воспитания.
6. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
7. Отличительные признаки спорта.
8. Методы физического воспитания.
9. Принципы обучения, части практического занятия.
10. Терминология, используемая на занятиях физической культурой.

Индивидуальное задание:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей
2. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
3. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тематика докладов:

1. Функции, виды и формы физической культуры.
2. Определения и термины физической культуры.
3. Основные методы физического воспитания.
4. Ценности и средства физической культуры.
5. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
6. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
7. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
8. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
9. Основы экономики физической культуры.

**Тема - Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.**

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы

при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

Вопросы для обсуждения:

1. Показатели развития индивидуума.
2. Основные группы мышц двигательного аппарата.
3. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
4. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
5. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
6. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
7. Период усиления деятельности систем и органов.
8. Показатели развития главных систем организма.
9. Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
10. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.

Индивидуальное задание:

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

**Тема - Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.**

Вопросы для самопроверки:

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
5. Двигательные умения и ациклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Определение физической подготовленности.
8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование двигательного навыка и факторы учебной деятельности.
2. Формирование и совершенствование двигательного навыка
3. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия. Образ жизни, тренированность организма.
4. Этапы формирования двигательного навыка.
5. Эффективность физических упражнений для воспитания качеств.

**Тема - Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.**

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.

8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Вопросы для обсуждения:

1. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
2. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
3. Формы и виды закаливающих процедур.
4. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
5. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
6. Компоненты здорового образа жизни.
7. Оздоровительная направленность подбора упражнений.
8. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.

Индивидуальное задание:

1. Подготовьте план беседы, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимость, «гаджетозависимость» и т.д.).
2. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
3. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

**Тема - История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.**

Вопросы для самопроверки:

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость спорта в СССР
2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило
3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте, по какому принципу возникают новые виды спорта, и устаревают некоторые из них.
2. Проанализируйте состояние физической культуры и спорта в современной России
3. Что, на ваш взгляд, можно сделать для повышения популярности активных занятий физическими упражнениями

**Тема - ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.**

Вопросы для самопроверки:

1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.
2. Научное основание внедрения комплекса ВФСК ГТО.
3. Какие базовые документы для комплекса ВФСК ГТО?
4. Структурное и содержательное построение комплекса ВФСК ГТО.

5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ВФСК ГТО.
6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ВФСК ГТО.
7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ВФСК ГТО.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО
2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило
3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте историю движения ГТО в России.
2. Проанализируйте, почему был упразднен ГТО
3. Что, на ваш взгляд, повлияло на возобновление движения ВФСК ГТО в России .
4. Что, по-вашему, можно сделать для повышения популярности ВФСК ГТО среди молодежи

**Тема - Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта**

Вопросы для самопроверки:

1. История Всемирных студенческих Универсиад.
2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.
3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.
4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.
5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.
6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.
7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.
8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость студенческого спорта
2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило
3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к студенческому спорту и почему

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте историю движения студенческого спорта.
2. Что, по-вашему, можно сделать для повышения популярности студенческого спорта среди молодежи

**Тема - Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.**

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивными играми.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность

- двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
  6. Циклические упражнения и закаливание.
  7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
  8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
  9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
  10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

Вопросы для обсуждения:

1. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
2. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
3. Диспансеризация и учет показателей развития организма.
4. Формирование пропорционального телосложения, как критерий здорового образа жизни
5. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
6. Методы выявления функциональных возможностей организма.

Индивидуальное задание:

1. Составьте личный дневник самоконтроля, какие данные вам необходимо внести
2. Разработайте комплекс утренней гигиенической гимнастики
3. Как с учетом закона суперкомпенсации вы будете планировать самостоятельные занятия

## ***8 Оценочные средства для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине***

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлен в приложении к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## ***9 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства***

### **9.1 Лицензионное программное обеспечение:**

- 1)
- 2)

### **9.2 Свободно распространяемое программное обеспечение:<sup>3</sup>**

- 1) Программное обеспечение Adobe Acrobat Reader DC
- 2) Программное обеспечение Adobe Foxit Reader
- 3) Программное обеспечение WinRAR
- 4) Программное обеспечение 7Zip
- 5) Программное обеспечение GIMP

### **9.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- 1) База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

---

<sup>3</sup> Бесплатное программное обеспечение распространяемое в сети «Интернет»

2) Специализированная отраслевая информационно-поисковая система – Спортивная Россия – официальные представительства спортивных организаций. Новости федераций и союзов - <http://www.infosport.ru>

#### 9.4 Ресурсы сети «Интернет»:

1) Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

2) Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

### ***10 Материально-техническое обеспечение, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине***

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещений для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого наглядного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательных программ в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3
1	<p><b>№1.106.</b> Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Комплектность: посадочные места по количеству обучающихся; амфитеатр, экран для проектора, проектор, аудиоклонки, стационарный компьютер, трибуна с микрофоном. Программное обеспечение</p> <p>1. Microsoft Контракт на оказание услуг № 03721000213210000390001 от 22.12.2021</p>	<p>196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А</p>

## ***11 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

### **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины Студенты с нарушениями зрения**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей, и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта, и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)**

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
  - опора на определенные и точные понятия;
  - использование для иллюстрации конкретных примеров;
  - применение вопросов для мониторинга понимания;
  - разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
  - увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

#### **Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
  - осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования);
- обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;

- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;

- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

**Студенты с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;

- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;

- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее ознакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;

- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,

- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;

- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.