

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

Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности

 В.Н. Чумаков  
2023 г.

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

Направление подготовки  
**38.03.04—Государственное и муниципальное управление**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Государственное и муниципальное управление

Форма обучения  
очно-заочная

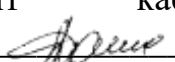
Гатчина  
2023

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

Уровень: бакалавриат

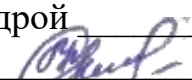
Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик:

доцент кафедры физической культуры, почётный работник  
ВО  /Паташова Лариса Александровна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «26» апреля 2023 г. Протокол № 9.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / А.В. Шаронова  
Руководитель ОП  /Н.Н. Якимчук

## Содержание

	с.
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).....	12
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	13
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины(модуля) .....	19
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	21
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	21
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	22

## 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 следующей компетенции (следующих компетенций):

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1 этап</b>	
	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и 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 составлять индивидуальную программу занятий, подбирать 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>
	<b>2 этап</b>	
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<p><b>Знания:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> <p><b>Умения:</b> использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки при осуществлении профессиональной деятельности;</p> <p><b>Навыки:</b> поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части для подготовки студентов по направлению 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Дисциплина является первой в формировании компетенции	Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни	Производственная практика (Преддипломная практика)

### 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.

Семестр		1 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108 / 3	108
Контактная работа	Лекции	8	8
	Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа		47	47
Вид промежуточной аттестации (конт. раб./ самост. 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	Контактная работа			самост. работа	
			лекции	практич. занятия	лабор. занятия		
1 семестр							
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	1	1	-	6	Основные понятия теории, методики, практики физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт(ФКиС) как социальные феномены общества. Современное состояние ФКиС (ФЗ №329 «О ФКиС в Российской Федерации. Сущность физической культуры(ФК) как социального института. ФК личности, ценности ФК. Ценностные ориентации и мотивация студентов к ФКиС. Основные положения организации и содержания образовательного процесса ФК в вузе на основе компетенций.
2	Естественно-биологические и научно-практические основы процесса физического воспитания и спортивной тренировки	8	1	1	-	6	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека. Средства и методы ФКиС в управлении совершенствованием функциональных возможностей для оптимизации физической и умственной работоспособности организма, формирования его ресурсных возможностей. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под влиянием направленной физической тренировки, Методы самоконтроля и оптимизации состояния организма в процессе выполнения физической нагрузки. Влияние физической культуры и спорта на жизнедеятельность организма и здоровье человека.
3	Основы здорового образа жизни и специальной психофизической подготовки	8	1	1	-	6	<b>ОК-8.</b> Здоровье человека как ценность ; факторы определяющие здоровье. Влияние физической культуры и спорта на жизнь и здоровье человека. Взаимосвязь физической культуры студента (образ жизни) и эффективности его работоспособности (темпы и качество

	студента необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и(или) экстремальных ситуациях (ЧС)					<p>обучения).Составляющие ЗОЖ, критерии эффективности ЗОЖ. Профилактика профессиональных заболеваний.</p> <p>Реализация средств и методов ФКиС, навыков оздоровительной и спортивной тренировки, личной и общественной гигиены , знаний возрастной физиологии , методов психофизической саморегуляции в профессиональной и каждодневной жизненной практике.</p> <p><b>ОК-9.</b> Задачи, содержание и методы специальной психофизической подготовки необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС: формирование навыков перемещения в различных условиях среды (водные преграды, лес, завалы, пересечённая местность, техника подъёма и спуска в горных условиях, перемещения по различным грунтам в подъём-песок, галька и др.; ориентирование на местности, туристская техника) преодоление различных препятствий; навыки извлечения пострадавших из очага поражения и транспортировки их в безопасное место; оказание первой доврачебной помощи, приёмы самопомощи, использование средств пожаротушения, воспитание лидерских свойств и навыков коллективного взаимодействия, самообладания, эмоциональной устойчивости, внимательного отношения к пострадавшим.</p> <p>Формирование психофизиологических свойств необходимых студентам для оказания первой помощи в ЧС: неспецифическая устойчивость организма к факторам ЧС( задымление, сниженная видимость, гипоксия, устойчивость к повышенным нагрузкам «на выносливость», «силовую выносливость», умение сохранять координированные действия в усложнённых обстоятельствах; формирование функционального резерва важнейших систем жизнеобеспечения (Сердечно-сосудистая, дыхательная, ЦНС</p> <p>Освоение техники и методики применения физических упражнений: основной гимнастики: ОРУ, ходьба, бег, смешанное передвижение ,элементы туристской техники, плавание, подвижные и спортивные игры. Актуальные оздоровительные системы: аэробика, финская ходьба, фартлек на пересечённой местности, лыжная подготовка. Атлетическая гимнастика и методика занятий на тренажёрах. Освоение методик дыхательной гимнастики: Стрельниковой К.; Бутейко А., Китайские практики: У-шу, Ци-гун, Тай-цзи-цюань. Освоение техники и методики самостоятельных занятий по программе ВФСК ГТО.</p>
--	---	--	--	--	--	--

							Освоение техники страховки и самостраховки, элементов рукопашного боя и борьбы (самооборона без оружия ) Самостоятельная(внеаудиторная работа): Составление и выполнение индивидуальной программы функциональной подготовки с преодолением физических нагрузок на общую выносливость, скоростно-силовую выносливость, силу, тренировку в спортивных играх.Подготовку по программе ВФСК ГТО со сдачей нормативов и участием в соревнованиях поэтапно от бронзового до золотого знака , освоить методы самоконтроля и поддержания должного уровня своего физического состояния, не допускать снижения работоспособности, уметь быстро восстанавливаться. года).
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФКиС в регулировании работоспособности и методика их применения.	8	1	1	-	6	Психофизиологическая характеристика учебного труда студента и интеллектуальной деятельности. Динамика работоспособности студента в учебном году, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности применения средств ФКиС для регулирования работоспособности (оптимизация состояния, профилактика утомления, восстановление ). Феномен «активного отдыха», утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, «малые» формы физической активности, сеансы оздоровительной и спортивной тренировки, дыхательные гимнастики и др. Методика и практика аутогенной тренировки, мышечной релаксации, самомассажа, Навыки выполнения простых, сложных, повышенной сложности физических упражнений Водных процедур и закаливания Самостоятельная (внеаудиторная )работа: доступные методики самооценки состояния работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФКиС для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, функциональные пробы) Навыки физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	Теоретические и методико-практические основы общей физической и специальной подготовки в	8	1	1	-	6	Принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Научно-методические основы совершенствования психофизических качеств, формирования ресурсных возможностей организма.Цели, задачи, методы и средства ОФП, СФП., оздоровительной и спортивной

	системе физического воспитания и спортивной тренировки. Содержание и методы специальной подготовки студента необходимой для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС.						<p>тренировки. Зоны и интенсивность физических нагрузок.Значение мышечной релаксации,методы гармонизирующей мышечной тренировки, формы и содержание занятий физическими упражнениями( в домашних условиях, на открытых площадках, на рабочем месте(офис, учебные аудитории...) ) , практика физической активности досуговой и состязательной спортивной направленности, методика подготовки к участию в спортивных соревнованиях. Особенности методики применения ФУ в комплексном составе урока(тренировки): вводная часть, подготовительная, специально-подготовительная, основная, заключительная.</p> <p><b>Действия спасателя</b> при оказании первой помощи, универсальная схема оказания первой помощи по В.Г.Бубнову. Понятие о клинической и биологической смерти. Непрямой массаж сердца. Способы и средства индивидуальной и коллективной защиты в опасных и чрезвычайных условиях. Знание условий опасности и их источника в профессиональной деятельности. Оказание доврачебной помощи пострадавшим, их извлечение и транспортировка в безопасное место, навыки измерения артериального давления, ЧСС, остановки кровотечения, иммобилизации конечности и др.Навыки психологического влияния и недопущение паники в случаях ЧС.</p>
6	Основы методики оздоровительной тренировки. Выбор средств ФКиС для обеспечения оптимального уровня индивидуальн <sup>о</sup> здоровья	8	1	1	-	6	<p>Методика составления индивидуальных программ психофизического совершенствования.. Планирование и учёт личного и времени учебной работы,, регулирование оптимальной кратности сеансов физической активности в недельном ритме; Методика физической тренировки с целью оптимизации (гармонизации) мышечного тонуса(правильная осанка), профилактики нарушений ОДА , воспитания физических качеств: выносливости, скоростно-силовых; силовой подготовки, подвижности в суставах, гибкости, ловкости. Основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни</p> <p>Содержание врачебного контроля, педагогических и самонаблюдений, дневник самоконтроля.</p> <p>Показатели и критерии самооценки состояния по ЧСС, коррекция индивидуальной программы занятий на основе оценки показателей динамического контроля УФС, выполнения тестов Комплекса ГТО, применения функциональных проб и тестов для оценки физического состояния:</p>

							12-мин.бег К.Кеннета, тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, функциональные пробы Штанге, Генчи. Методика определения биологического возраста (функциональные (ресурсные) возможности организма). Выполнение индивидуально подобранных комплексов адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности
7	Особенности рационального питания, режима труда и отдыха, противодействия неблагоприятным факторам среды, профилактики вредных привычек, личной гигиены в условиях тренировочного процесса оздоровительной и спортивной направленности.	8	1	1	-	6	Питание как фактор ЗОЖ. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, свободная жидкость (вода питьевая), источники энергообеспечения жизнедеятельности организма, основы рационального питания в условиях физической тренировки. Основы личной гигиены (режим сна, питания, регулирование занятости и интенсивности деятельности, личный опыт ЗОЖ или спортивного стиля жизни (квалиметрические показатели ежедневной физической активности), создание предметной среды для физической тренировки (скакалки, гантели, утяжелители, лыжи, вело и др., тренажеры, устройства, приспособления). Освоение комплексов ФУ, практических навыков оздоровительных практик, спортивной тренировки. Основы физического воспитания, укрепления здоровья и здорового образа жизни
8	Профессионально-профилированная физическая подготовка (ППФП)	8	1	1	-	6	Цели и задачи ППФП студентов. Средства и методы профилированной физической подготовки с учетом особенностей профессиональных будущей профессиональной деятельности. Факторы утомления и особенности динамики работоспособности в ритме рабочего дня, рабочей недели у лиц с различным уровнем физического состояния и тренированности. Производственная физическая культура. Стратегия регулирования (потенцирования) состояния на фоне непрерывного трудового процесса, особенности факторов утомления у лиц различных профессий, активный отдых и стратегия переключения на менее утомительные виды деятельности с целью восстановления состояния... Понимание «механизма переноса» двигательных умений и навыков, сформированных практикой физической активности и спортивной подготовкой на результат овладения компетенциями ОП (навыками, умениями, их творческому применению в изменяющихся обстоятельствах, формирование свойств психодинамики («быстрое мышление», антиципация...), личностные волевые

							качества , толерантность , проектирование личных и командных действий адекватных ситуации, включая экстремальные условия профессиональной деятельности. Система практических умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности
Зачет		9	0,25			8,75	
Итого за 2 семестр		72	8	8	-	3	
Итого		72	8	8	-	47	

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

№	Виды самостоятельной работы	Форма контроля
1.	проведение исследований и постановка задач на физическое самовоспитание под девизом: «Познай себя !» ( весо-ростовой показатель; осанка ; оценка показателей уровня физического состояния (включая индивидуальные особенности в связи с наличием частичного медотвода от физических нагрузок);	Консультация преподавателя, контроль результатов УФС в динамическом режиме
2.	- составление и реализация индивидуальной программы физического самосовершенствования под девизом: «Совершенствуй себя!» (подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, ежедневной мини-тренировки ( 20-30 мин) включая аспект коррекции «отстающих» сторон УФС, ФП;	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов УФС в динамическом режиме.
3.	- составление индивидуальной программы психофизического совершенствования профессионально-прикладной направленности (освоение методов психофизической саморегуляции состояния утомления (оптимизация) посредством мышечной релаксации, аутогенной тренировки, дыхательных практик (Ци-гун, метод Стрельниковой К., Бутейко И.)	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, Контроль результатов (показатели УФС) в динамическом режиме.
4.	- реализация задач самоподготовки с направленностью на оптимизацию функционального состояния важнейших систем организма( выносливость, силовые, скоростно-силовые возможности, координационные эластические свойства мышц и связок, профилактику травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (оздоровительная	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля за динамикой показателей УФС.

	тренировка, применение методов и средств спортивной тренировки);	
5.	Ведение дневника самоконтроля с исследованием частоты сердечных сокращений ( утро, вечер, в ходе тренировочного занятия); весо-ростового показателя», самооценки самочувствия( усталость, утомление)	Консультация преподавателя, практическое выполнение студентом, ведение дневника самоконтроля.

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

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: КноРус, 2021. – 239 с. [Электронный ресурс] URL: <https://book.ru/book/936273>.

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>.

5. ФОММ по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

- Темы рефератов:

### **1 семестр:**

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.Факторы, определяющие здоровье человека.

11. Специальная психофизическая подготовка необходимая для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС.

12. Приёмы оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.

## **2 семестр:**

1.Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям

2.Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов

3.Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления

4.Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин.бег (тест К.Кеннета),проба с 30-ю приседаниями

5.Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы : дня, недели, семестра, учебного года

6.Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента

7. Физическая тренировка как единственная научно- обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей

8. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, , выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний(медотводы )

9.Организация оптимальной двигательной активности.

10.Организация рационального питания.

11.Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека

12. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений в состоянии здоровья средствами ФКиС после перенесённого заболевания.

13. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности

14. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния (снятия утомления)

15. Основные опасности среды обитания человека.

16. Методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности.

16. Прикладные физические и психические качества необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

### Примерные практико-ориентированные задания

**Тест №1 (Контрольные нормативы) Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

#### Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность – 1.«Подъём в сед» . (Опускание/поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты под углом 90 град., стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8 Броски набивного	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0

мяча 2 кг из-за головы (м)				
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12. Силовая выносливость мышц-разгибателей спины (экстензия спины)	65	45	30	Менее 30
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1. утренней гимнастики; 2. производственной гимнастики; 3. спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточно й амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность – 1.«Подъём в сед» (Опускание/поднимани	40	35	30	меньше 30

е туловища из положения лёжа, ноги согнуты под углом 90 град., стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)				
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13.Силовая выносливость мышц спины( экстензия спины)	65	45	30	Менее 30
13. Гимнастический комплекс упражнений: 1. утренней гимнастики; 2 .производственной гимнастики; 3. ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением , эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоциональн о	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническим и ошибками, небрежно

Полный комплект представлен в ФОММ.

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, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) нормативные правовые акты:**

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (с учетом поправок,

внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

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\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

3. 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:**

6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>.

7. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — М.: КноРус, 2021. — 239 с. [Электронный ресурс] URL: <https://book.ru/book/936273>.

8. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>.

9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/475335>.

#### **в) дополнительная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

2. 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. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/477344>

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/bcode/474341>

#### **г) ресурсы сети «Интернет»:**

*1) электронные профильные журналы*

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://fis1922.ru/>

2. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» [Электронный ресурс] URL: <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс] URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

*2) электронные профильные базы данных/ сайты*

1. Сайт федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] URL: <http://rusathletics.info/>

2. Сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс] URL: <http://www.gto.ru/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины(модуля)**

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 занятиями 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 «Физическая культура и спорт»:

- 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 подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в

- 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 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины** **Сайты сети «Интернет»:**

### **Программное обеспечение:**

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ Microsoft Office Professional (MS Word, MS Excel, MS Power Point и др. *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);

Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Антивирус (Касперский Open Space Security *Проприетарная*);

Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
- 2) Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

## 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	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	1
	экран настенный	1
	мультимедийный проектор	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	1
4.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	17
5.	Спортивный зал :	
	Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 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	1

3. Разметочные фишки		
4. Секундомер		
6.	Спортивный комплекс:	
1. Большой игровой зал 2. Малый гимнастический зал 3. Малый зал для борьбы 4. Тренажерный зал 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		1



Пропуцеровано и  
прошито 24 листов

Зав. УМО

