

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 02.06.2025 13:30:01  
Уникальный программный ключ:  
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт  
(технический университет)»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной  
и методической работе  
Б.В. Пекаревский  
«21» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

**04.03.01 Химия**

Направленность программы бакалавриата

**Химия полимеров**

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Факультет экономики и менеджмента  
Кафедра **физического воспитания**

Санкт-Петербург  
2024

Б1.О.16

## Содержание

|                                                                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..... | 3         |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....                                                                               | 5         |
| 3. Объем дисциплины (модуля) .....                                                                                                                     | 5         |
| 4. Содержание дисциплины (модуля).....                                                                                                                 | 6         |
| 4.1. Разделы модуля и виды занятий .....                                                                                                               | 6         |
| 4.2. Занятия лекционного типа .....                                                                                                                    | 6         |
| 4.3. Занятия семинарского типа .....                                                                                                                   | 7         |
| 4.3.1. Семинары, практические занятия .....                                                                                                            | 7         |
| 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.....                                                                                                           | 8         |
| 4.4.1. Содержание самостоятельной работы.....                                                                                                          | 9         |
| 4.4.2. Тематика реферативных работ.....                                                                                                                | 10        |
| 4.5. Курсовое проектирование.....                                                                                                                      | 13        |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....                                        | 13        |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....                                                                                | 13        |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,.....                                                                                         | 14        |
| необходимой для освоения дисциплины (модуля).....                                                                                                      | 14        |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....                            | 15        |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....                                                                          | 15        |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....                           | 16        |
| 10.1. Информационные технологии.....                                                                                                                   | 16        |
| 10.2. Лицензионное программное обеспечение.....                                                                                                        | 16        |
| 10.3. Базы данных и информационные справочные системы .....                                                                                            | 16        |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....                                 | 17        |
| <i>Приложение 1 .....</i>                                                                                                                              | <i>21</i> |
| <i>Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура» .....</i>                                                                       | <i>23</i> |
| 2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации .....                                                                                    | 28        |
| 2.1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования .....                                                                | 28        |
| 3. Оценочные средства для проведения текущего контроля.....                                                                                            | 34        |
| 3.1. Устная работа на семинарских занятиях, практических занятиях .....                                                                                | 34        |
| 3.1.1. Вопросы для проведения текущего контроля в форме устного опроса.....                                                                            | 34        |
| 3.1.2. Вопросы для проведения текущего контроля в форме групповой дискуссии .....                                                                      | 34        |
| 3.3. Типовые варианты индивидуальных заданий .....                                                                                                     | 37        |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной  
программы**

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть  
следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

| Код и наименование компетенции                                                                                                                           | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                            | Дескрипторы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b><br>Осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере | <b>Знать:</b><br>- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;<br>- методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений.<br><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере<br><b>Владеть:</b> практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере |

|  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>УК-7.2</b><br/>Демонстрация знаний основ спортивной и оздоровительной тренировки</p> | <p><b>Знать:</b><br/>планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий;</p> <p><b>Владеть:</b> практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p> |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.16) и изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Полученные в процессе изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» знания, умения и навыки могут быть использованы в вариативной части данного модуля «Элективные курсы по физической культуре» и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                                                                         | Всего,<br>академических<br>часов      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                            | Очная форма<br>обучения               |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b><br>(зачетных единиц/ академических часов)             | 2/72                                  |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b>                                                 | <b>30</b>                             |
| занятия лекционного типа                                                                   | <b>12</b>                             |
| занятия семинарского типа, в т.ч.                                                          | 16                                    |
| <b>семинары</b> , практические занятия                                                     | <b>16</b>                             |
| лабораторные работы                                                                        | -                                     |
| курсовое проектирование (КР или КП)                                                        | -                                     |
| <b>КСР</b>                                                                                 | <b>2</b>                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                              | <b>42</b>                             |
| <b>Форма текущего контроля</b> (реферативная работа, тестирование, индивидуальное задание) | <b>Работы по освоению компетенции</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> (зачет в 1 семестре)                                 | <b>Итоговое тестирование</b>          |

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Разделы модуля и виды занятий

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела дисциплины                                                                          | Занятия лекционного типа,<br>акад. часы | Занятия<br>семинарского типа,<br>акад. часы |                        | Самостоятельная работа,<br>акад. часы | Формируемые компетенции<br>и индикаторы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
|          |                                                                                                             |                                         | Семинары и/или<br>практические<br>занятия   | Лабораторные<br>работы |                                       |                                         |
| 1.       | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента    | 2                                       | 6                                           | 0                      | 16                                    | <b>УК-7</b>                             |
| 2.       | Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности | 6                                       | 6                                           | 0                      | 16                                    | <b>УК-7.1</b>                           |
| 3.       | Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом                        | 4                                       | 4                                           | 0                      | 10                                    | <b>УК-7.2</b>                           |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                | <b>12</b>                               | <b>16</b>                                   | <b>0</b>               | <b>42</b>                             |                                         |

##### 4.2. Занятия лекционного типа

| №<br>раздела<br>модуля<br>/семестр                                                                                                | Наименование темы<br>и краткое содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                 | Объем,<br>акад. часы | Примечание                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                        |
| 1/1                                                                                                                               | <b>Тема1.</b> Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Социальные функции физической культуры и спорта. | 2                    | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
|                                                                                                                                   | <b>ИТОГО по разделу 1, в т. ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>             |                                        |
| <b>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                        |

| №<br>раздела<br>модуля<br>/семестр                                                                    | Наименование темы<br>и краткое содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объем,<br>акад. часы | Примечание                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|
| 2/1                                                                                                   | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. | 4                    | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
| 2/1                                                                                                   | Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающихся. Способы регуляции образа жизни                                                                                                       | 2                    | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
|                                                                                                       | <b>ИТОГО по разделу 2, в т. ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>             |                                        |
| <b>Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                        |
| 3/1                                                                                                   | Методы и методические принципы физического воспитания. Игровой метод. Этапы обучения<br>Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.                                                                           | 2                    | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
| 3/1                                                                                                   | Двигательная активность и ее воздействие. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные и индивидуальные особенности содержания занятий. Нагрузка и корректировка тренировочных планов. Пульсовой режим рациональной тренировки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма.         | 2                    | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
|                                                                                                       | <b>ИТОГО по разделу 3, в т. ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>             |                                        |
|                                                                                                       | <b>ИТОГО: по модулю</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>            |                                        |

### 4.3. Занятия семинарского типа

#### 4.3.1. Семинары, практические занятия

| №<br>раздела<br>модуля/<br>семестр                                                                                        | Наименование темы<br>и краткое содержание занятий                                                                                          | Объем,<br>акад. час | Примечания |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b> |                                                                                                                                            |                     |            |
| 1/1                                                                                                                       | Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости для будущих специалистов. Формировать правильную осанку | 2                   | Опрос      |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                              | обучающихся во время бега. Тест Купера.                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                  |
| 1/1                                                                                                                          | Совершенствовать выполнение беговых и скоростных упражнений. Формировать правильную осанку занимающегося во время бега                                                                                                                                         | 2             | внимание на технику беговых упражнений           |
| 1/1                                                                                                                          | Совершенствовать выполнение беговых и скоростных упражнений. Сдача контрольного норматива по бегу (женщины – 500 м., мужчины – 1000 м.)                                                                                                                        | 2             | Индивидуальное задание                           |
|                                                                                                                              | <b>Итого по разделу 1, в т. ч.</b><br>1 семестр                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b><br>6 |                                                  |
| <b>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                  |
| 2/1                                                                                                                          | Развивать физические качества: силу, гибкость<br>Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.<br>Воспитывать потребность к занятиям физ. культ.                                                                                                                    | 2             | Внимание на осанку                               |
| 2/1                                                                                                                          | Развивать координационные качества. Развивать подвижность позвоночного столба. Профилактика плоскостопия. Повышать интерес к занятиям по физической культуре.                                                                                                  | 2             | Внимание на укрепление связочного аппарата стопы |
| 2/1                                                                                                                          | Мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью. Развивать силовые качества мышц рук. Составление простейших комплексов физических упражнений. Функциональная проба с двадцатью приседаниями. Прием теста на проверку уровня развития силовой выносливости | 2             | Опрос,<br>Индивидуальные задания                 |
|                                                                                                                              | <b>Итого по разделу 2, в т. ч.</b><br>1 семестр                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b><br>6 |                                                  |
| <b>Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                  |
| 3/1                                                                                                                          | Развивать силовые мышцы живота и спины. Формировать потребность к занятиям по физической культуре. Воспитывать внимательность и дисциплинированность. Индекс Кетле.                                                                                            | 2             | Опрос                                            |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                  |
| 3/1                                                                                                                          | Развивать основные физические качества человека (силу, выносливость, гибкость). Составление и выполнение комплекса производственной гимнаст.                                                                                                                   | 2             | Опрос,<br>Индивидуальные задания                 |
|                                                                                                                              | <b>Итого по разделу 3, в т. ч.</b><br>1 семестр                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b><br>4 |                                                  |
|                                                                                                                              | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b>     |                                                  |

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся



#### 4.4.1. Содержание самостоятельной работы

| № раздела модуля/ семестр                                                                                                         | Перечень вопросов для самостоятельного изучения                                                                              | Объем, акад. часы | Форма контроля                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b> |                                                                                                                              |                   |                               |
| 1/1                                                                                                                               | Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля                                                                                  | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 1/1                                                                                                                               | Изучить методику определения пульса                                                                                          | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 1/1                                                                                                                               | Ознакомление с порядком предупреждения травматизма. Разучивание методики предупреждения травматизма                          | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 1/1                                                                                                                               | Подбор, установка и использование безопасного инвентаря и оборудования                                                       | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 1/1                                                                                                                               | Подбор содержания занятий на основе комплексов упражнений со скакалкой и набивным мячом                                      | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 1/1                                                                                                                               | Подбор содержания занятий на основе комплексов упражнений с гантелями                                                        | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 1/1                                                                                                                               | Изучить и освоить дыхательную гимнастику «Стрельниковой». Воспитание бережного отношения к своему здоровью.                  | 2                 | Опрос<br>Контроль за дыханием |
| 1/1                                                                                                                               | Самостоятельная работа по написанию рефератов                                                                                | 2                 | Проверка рефератов            |
|                                                                                                                                   | <b>ИТОГО по разделу 1, в т.ч. 1 семестр</b>                                                                                  | <b>16<br/>16</b>  | <b>3.</b>                     |
| <b>4. Раздел 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</b>    |                                                                                                                              |                   |                               |
| 2/1                                                                                                                               | Подобрать упражнения, характеризующие профессионально-прикладную физическую подготовку работников умственного труда          | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 2/1                                                                                                                               | Самостоятельная работа по написанию рефератов                                                                                | 2                 | Проверка рефератов            |
| 2/1                                                                                                                               | Подобрать упражнения, характеризующие профессионально-прикладную физическую подготовку работников тяжелого физического труда | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 2/1                                                                                                                               | Рассчитать индекс Скибинского для оценки кардиореспираторной системы                                                         | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 2/1                                                                                                                               | Вычислить свой адаптационный потенциал по формуле, предложенной Баевским по своим показателям                                | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 2/1                                                                                                                               | Основные приемы массажа и самомассажа. Изучить показания и противопоказания к применению массажа и самомассажа               | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 2/1                                                                                                                               | Изучить физическую способность – силу                                                                                        | 2                 | Тестовые вопросы              |
| 2/1                                                                                                                               | Самостоятельная работа по написанию рефератов                                                                                | 2                 | Проверка рефератов            |

| № раздела модуля/ семестр                                                                                    | Перечень вопросов для самостоятельного изучения                                                                 | Объем, акад. часы      | Форма контроля     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|
|                                                                                                              | <b>ИТОГО по разделу 2, в т.ч.</b><br>1 семестр                                                                  | <b>16</b><br>16        |                    |
| <b><i>Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</i></b> |                                                                                                                 |                        |                    |
| 3/1                                                                                                          | Самоконтроль процессов восстановления функций организма.                                                        | 2                      | Тестовые вопросы   |
|                                                                                                              |                                                                                                                 |                        |                    |
| 3/1                                                                                                          | Самостоятельная работа по написанию рефератов.                                                                  | 2                      | Проверка рефератов |
| 3/1                                                                                                          | Оценить индивидуальный уровень здоровья                                                                         | 2                      | Тестовые вопросы   |
| 3/1                                                                                                          | Самоконтроль процессов восстановления функций организма                                                         | 2                      | Тестовые вопросы   |
| 3/1                                                                                                          | Самоконтроль интенсивности и объема нагрузок для достижения нужного тренировочного, оздоровительного результата | 2                      | Тестовые вопросы   |
|                                                                                                              | <b>ИТОГО по разделу 3, в т.ч.</b><br>1 семестр                                                                  | <b>10</b><br><b>10</b> |                    |
|                                                                                                              | <b>ИТОГО по модулю</b>                                                                                          | <b>42</b>              |                    |

#### 4.4.2. Тематика реферативных работ

В рамках учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура» предусмотрено выполнение реферативной работы, представляющей собой выполненную в письменном виде самостоятельную учебную работу обучающегося, раскрывающую теоретические и практические проблемы избранной темы.

Выполнение реферативной работы предполагает углубление и систематизацию полученных знаний по физической культуре и спорту в целом и по избранной теме в частности; выработку навыков сбора и обобщения практического материала, работы с первоисточниками; развитие умений применять полученные знания для решения конкретных научных и практических проблем, формулировать и аргументировать собственную позицию в их решении.

В данном виде учебной работы обучающегося присутствуют элементы самостоятельного научного исследования. Работа выполняется по индивидуальным вариантам.

Тематика реферативных работ:

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся в вузе.
2. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке обучающихся.
3. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП)
4. Место ППФП в системе физического воспитания
5. Методика подбора средств ППФП. Перечислите средства ППФП и способы ее реализации
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

7. Роль физических упражнений для здоровья и работоспособности работников умственного труда
8. Соотношение общей физической подготовки (ОФП) и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в зависимости от избранной профессии.
9. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
10. Средства и методы развития двигательных качеств.
11. Основные принципы оздоровительной тренировки.
12. Физическая подготовка обучающихся и специалистов в избранной сфере деятельности.
13. Практическое использование средств и методов физической культуры для развития профессионально важных качеств и навыков.
14. Формы и средства физической культуры.
15. Основы здорового образа жизни. Характеристика составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ).
16. Питание. Основные компоненты правильного питания.
17. Принципы питания для стабильного веса и нормальной жизнедеятельности человека.
18. Значение физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности
19. Общая характеристика двигательных способностей (понятие, классификация)
20. Правила реализации принципов сознательности и активности, наглядности и доступности в физическом воспитании
21. Методика повышения функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.).
22. Выявление и развитие ведущих физических качеств для работников умственного и физического труда (на основе профессиограммы).
23. Методика ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной трудовой деятельности.
24. Утомление и восстановление при мышечной деятельности работника с ограниченными возможностями.
25. Использование средств физической культуры для восстановления работоспособности после перенесенных заболеваний.
26. Использование средств и методов физической культуры в подготовке обучающихся к профессионально-трудовой деятельности.
27. Утренняя гигиеническая гимнастика.
28. Формы производственной гимнастики в рабочее время
29. Выбор средств и методов выполнения упражнений в зависимости от условий труда и характера работы.
30. Методика подбора упражнений и их проведения для работников умственного труда, (тоже для работников физического труда).
31. Составить план проведения спортивно-массового мероприятия (дня здоровья) для работников предприятия.
32. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение утомляемости зрения при работе за компьютером.
33. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на профилактику варикозного расширения вен.
34. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение напряжения мышц спины и плечевого пояса.
35. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение умственного перенапряжения.
36. Объективные и субъективные показатели физического состояния организма.
37. Рациональный режим труда и отдыха.
38. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение рабочего дня, рабочей недели.

39. Средства физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня
40. Уровень физической подготовленности как средство психофизической надежности в будущей профессии.
41. Использование средств и методов физической культуры, природно-климатических факторов для повышения жизнедеятельности организма.
42. Особенности занятий физическими упражнениями лицами с ограниченными возможностями при обучении в вузе. Адаптация в обществе.
43. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
44. Использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья с вегетососудистой дистонией.
45. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности
46. Оптимальное использование средств физической культуры для социализации личности.
47. Физическая культура как средство рекреации.
48. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
49. Физические и психофизические качества, определяющие надежность специалиста в избранной профессии.
50. Роль физической культуры в профессиональной подготовке обучающихся.
51. Принципы и правила рационального питания при занятиях спортом.
52. Роль белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека.
53. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Величина ЧСС в покое и при нагрузке.
54. Особенности выполнения упражнений в статическом и динамическом режимах работы мышц. Волевая гимнастика Анохина
55. Атлетическая гимнастика. Влияние упражнений с отягощениями на организм человека. Противопоказания к занятиям силовыми упражнениями.
56. Основные формы самостоятельных занятий.
57. Средства и методы проведения утренней, вводной и производственной гимнастики
58. Методика проведения «физкультпаузы» и «физкультминутки» для снятия напряжения в течение рабочего дня.
59. Методика составления тренировочных программ для развития выносливости и силовых способностей.
60. Основы здорового образа жизни обучающихся и роль физической культуры в обеспечении здоровья. Вредные привычки и здоровье.
61. Методика и последовательность выполнения упражнений на основные группы мышц при составлении комплекса утренней гимнастики.
62. Использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья опорно-двигательного аппарата.
63. Средства, способствующие повышению (снижению) возбудимости центральной нервной системы и активизации анализаторных систем в условиях производственного утомления.
64. Расслабление и релаксация для восстановления систем организма после напряженного труда.
65. Зависимость содержания ППФП от уровня физической подготовленности.
66. Использование средств и методов физической культуры для выработки правильной осанки.

67. Место ППФП в физическом воспитании обучающихся экономики и менеджмента.
68. Значение витаминов и минералов. Нормы их ежедневного потребления необходимых организму для сбалансированного питания.

#### **4.5. Курсовое проектирование**

Учебным планом не предусмотрено.

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

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по модулю, и требования к их выполнению изложены в СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. «Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа обучающихся. Общие требования к организации и проведению» и размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ (ТУ): <http://technolog.bibliotech.ru/Account/OpenID>, <https://media.spbti.ru>

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представлен в Приложении №1

Своевременное выполнение обучающимся мероприятий текущего контроля позволяет превысить (достигнуть) пороговый уровень («удовлетворительно») освоения предусмотренных элементов компетенций. Текущий контроль по учебному модулю проводится в форме контроля выполнения реферативной работы, индивидуальных заданий, тестирования.

Результаты учебной дисциплины (модуля) считаются достигнутыми, если для всех элементов компетенций превышен (достигнут) пороговый уровень освоения компетенции на данном этапе.

Промежуточная аттестация по учебному модулю - зачет (проводится в форме итогового тестирования).

Итоговый тест предусматривает выборочную проверку освоения предусмотренных элементов компетенций и комплектуется заданиями двух видов: теоретический вопрос (для проверки знаний) и выполнение практических тестов (для проверки умений и навыков).

При сдаче промежуточной аттестации, обучающийся получает 30 вопросов из перечня вопросов, время работы студента с итоговым тестом – 90 мин.

Тест содержит вопросы по всем компетенциям, освоение которых необходимо подтвердить.

Ниже приводится пример варианта тестовых вопросов.

УК-7

#### ***Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?***

- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма
- б) максимальная физическая тренировка повышает умственную работоспособность
- в) недостаток физической активности влечет за собой появление различных заболеваний**
- г) физическая нагрузка отрицательно влияет на организм занимающихся

Студенты, занимающиеся по дисциплине " Физическая культура и спорт " в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности (не более 5 тестов).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Таблица 1 **Суммарная оценка выполнения тестов**

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| Средняя оценка тестов в очках                                                                         | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

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

### **а) печатные:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие/ И.С. Барчуков: – Москва.: «Академия», 2011. – 526 с.- ISBN978-5-7695-7744-4
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 249 с. - ISBN 978-5-222-16306-1.

### **б) электронные:**

1. Арсланьян В.И. Повышение двигательной активности: методические указания / В. И. Арсланьян, Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физ. воспитания. – Санкт-Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2015.- 29 с.: // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дат обращения: 25.10.2024). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: число, месяц, год). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт-Петербург : СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 25.10.2024). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
3. Ковшура Т.Е. Методика и содержание занятий с использованием тренажеров в учебном процессе студентов: учебно-методическое пособие/Т.Е. Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт-Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2016.-74с. //СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 25.10.2024) – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
4. Ковшура Т.Е. Спортивная аэробика. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий: учебно-методическое пособие /Т.Е.Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт-Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2016. -58с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 25.10.2024). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Телятникова Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в бально рейтинговой системе»: методические указания / Н.В.Телятникова, Н.В. Воробьева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт-Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2013. – 22с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 25.10.2024). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**  
учебный план, РПМ и учебно-методические материалы: <https://spbti.ru/>

***Электронно-библиотечные системы***

**1. Электронная библиотека СПбГТИ(ТУ) (на базе ЭБС «БиблиоТех»)**

Принадлежность – собственная СПбГТИ(ТУ).

Договор на передачу права (простой неисключительной лицензии) на использования результата интеллектуальной деятельности ООО «БиблиоТех»

ГК№0372100046511000114\_135922 от 30.08.2011

Адрес сайта – <http://bibl.tti-gti.ru/>

**2. Электронная библиотечная система Лань**

Сайт. Санкт-Петербург, 2011 – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 25.10.2024). – Режим доступа: ограниченный.

***Профессиональные базы данных***

**1. ПБД ФЭМ** Принадлежность – собственная СПбГТИ (ТУ)

Адрес сайта [https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase\\_id=97#s15](https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase_id=97#s15)

***Информационные справочные системы***

1. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

2. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Принадлежность – сторонняя «Консультант Плюс»

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009

***Рекомендуемые интернет-ресурсы***

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>

4. Российская национальная библиотека - [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) /

5. Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) /

6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». - [www.aif.ru](http://www.aif.ru) /

7. Агентство деловой информации «Бизнес-карта» - [www.biznes-karta.ru](http://www.biznes-karta.ru) /

8. Агентство финансовых новостей «Блумберг» - [www.bloomberg.com](http://www.bloomberg.com) /

9. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг» - [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) /

10. Система дистанционного бизнес-образования - [www.businesslearning.ru](http://www.businesslearning.ru) /

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

Методическая модель преподавания дисциплины (модуля) «Физическая культура»

основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие занимающихся в учебном процессе;
- проведение методико-практических работ, определяющих приобретение навыков самоконтроля;
- написание рефератов;

Используемые методы преподавания: групповые задания при проведении практических занятий.

Все виды занятий по дисциплине (модулю) «Физическая культура» преподаватели должны проводить в соответствии с требованиями следующих СТП:

- СТП СПбГТИ 040-02. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Лекция. Общие требования.
- СТО СПбГТИ 018-2014. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Семинары и практические занятия. Общие требования к организации и проведению.
- СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению.
- СТП СПбГТИ 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.
- СТП СПбГТИ 029-2007. КС УК УКДВ. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

Для более глубокого изучения преподаватель предоставляет обучающимся информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам модуля.

Содержание практических занятий определяется календарным тематическим планом, который составляется преподавателем, проводящим эти занятия на основе рабочей программы.

При наличии академических задолженностей по практическим занятиям, связанных с их пропусками, преподаватель назначает бакалавру встречу в часы консультаций для опроса по пропущенной теме занятия.

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

- плановость в организации учебной работы;
- серьезное отношение к изучению материала;
- постоянный самоконтроль.

На занятия бакалавр должен приходиться, имея багаж знаний и вопросов по уже изученному материалу.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **10.1. Информационные технологии**

В учебном процессе по данной дисциплине (модулю) предусмотрено использование информационных технологий:

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций;
- взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, онлайн и оффлайн общение в электронной образовательной среде.

### **10.2. Лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Office (Microsoft Excel, Microsoft Word).

### **10.3. Базы данных и информационные справочные системы**



1. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Принадлежность – сторонняя

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009.

2. Справочная правовая система (СПС в виде электронного банка правовых материалов «Гарант»). Принадлежность – сторонняя

Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

## **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: столы – 46 шт.; стулья - 92 шт.;

маркерная доска, демонстрационный экран, проектор, компьютер.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий).**

Основное оборудование:

игровой спортивный зал; спортивная площадка с мягким покрытием;

шведская стенка; перекладина;

волейбольные стойки; баскетбольные кольца;

футбольные ворота; гимнастические скамейки;

скакалки, гимнастические палки;

гимнастические снаряды и оборудование;

секундомеры; гибкий измерительный метр;

гимнастические коврики; мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные).

**Помещение для самостоятельной работы.**

Основное оборудование: столы – 54 шт.; стулья - 54 шт.;

маркерная доска, проектор, демонстрационный экран;

компьютеры с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» – 24 шт.

## **12. Особенности освоения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением об организации учебного процесса для

обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СПбГТИ(ТУ), утвержденным ректором 28.08.2014 г.

Под специальными условиями для получения образования обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебного модуля обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебному модулю обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по модулю обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебного модуля профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по модулю для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для реализации программы высшего образования с категорией инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья необходимо создать определенные условия освоения практического раздела учебного модуля «Физическая культура» с учетом медицинских показаний и рекомендаций.

Обучающиеся овладевают средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития; обучаются постановке конкретных целей и задач для повышения физической подготовки и выбору наиболее эффективных средств для поддержания здоровья.

Обучающиеся с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения модуля «Физическая культура».

**Индивидуальный план освоения дисциплины (модуля) для студентов с ограниченными возможностями**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Уч.гр. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Место проживания \_\_\_\_\_

Диагноз \_\_\_\_\_

Вес \_\_\_\_\_ Рост \_\_\_\_\_ АД: \_\_\_\_\_ ЧСС в покое \_\_\_\_\_

Медицинские показания и рекомендации \_\_\_\_\_

**ПЛАН ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Виды работ                                                 | часы |      | Отчет о выполнении плана |
|------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------|
|                                                            | план | вып. |                          |
| Оценка индивидуального физического развития                |      |      |                          |
| Определение функционального состояния (ЧСС, дыхание и др.) |      |      |                          |
| Определение показателей физического развития               |      |      |                          |
| Определение показателей физического развития               |      |      |                          |
| <b>Реферативные работы</b>                                 |      |      |                          |
| Получение зачета                                           |      |      |                          |

**12.1 Примерная тематика заданий для студентов специального отделения и освобождённых от практических занятий по дисциплине (модулю)**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Оценка уровня физического развития (функционального развития).

Также студенты данной категории выполняют реферативные работы по указанным темам в п. 4.4.2.

**Фонд оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации по  
дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**1. Перечень компетенций и этапов их формирования.**

| Индекс компетенции | Содержание                                                                                                                                | Этап формирования |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>УК-7</b>        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности | промежуточный     |

**Карта компетенции УК-7(ФЗЛТ.1.0.0.00, 2.0.0.00)  
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Код компетенции: УК-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| <b>Наименование компетенции:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |
| <b>Код индикатора</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |
| <b>УК-7.1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>УК-7.2</b>                                                                                                                                           |
| <b>Наименование индикатора достижения компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |
| осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере                                                                                                                                                                                           | демонстрация знаний основ спортивной и оздоровительной тренировки                                                                                       |
| <b>Владеть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
| практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере                                                                                                                                                                                  | практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере |
| <b>Уметь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере                                                                                                                                                                                         | выбирать оптимальные средства и методы спортивной и оздоровительной тренировки в соответствии с поставленными задачами                                  |
| <b>Знать</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений</li> </ul> | планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки                                                                                         |

**Программа оценивания компетенций**  
**Программа оценивания компетенции УК-7:**

| №                                                            | Контролируемые результаты                                                                                                                                   | Наименование<br>оценочного средства           |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Код контролируемой компетенции (или ее части): УК-7.1</b> |                                                                                                                                                             |                                               |
| <b>Владеть</b>                                               |                                                                                                                                                             |                                               |
| 1                                                            | практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере     | Реферативная работа<br>Индивидуальное задание |
| <b>Уметь</b>                                                 |                                                                                                                                                             |                                               |
| 1                                                            | творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере            | Устный опрос                                  |
| <b>Знать</b>                                                 |                                                                                                                                                             |                                               |
| 1.                                                           | средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Тестирование                                  |
| 2                                                            | методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений                                                | Тестирование                                  |
| <b>Код контролируемой компетенции (или ее части): УК-7.2</b> |                                                                                                                                                             |                                               |
| <b>Владеть</b>                                               |                                                                                                                                                             |                                               |
| 1.                                                           | практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере     | Реферативная работа<br>Индивидуальное задание |
| <b>Уметь</b>                                                 |                                                                                                                                                             |                                               |
| 2.                                                           | творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере            | Устный опрос                                  |
| <b>Знать</b>                                                 |                                                                                                                                                             |                                               |
| 3.                                                           | планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки                                                                                             | Тестирование                                  |

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкала оценивания.**

| Показатели оценки результатов освоения модуля                                                                                                  | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Способ оценивания                                                                                                                 | Компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Освоение раздела 1.</b><br>Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | <b>Знает</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы формирования физической культуры личности</li> <li>• Научно-практические основы здорового образа жизни</li> <li>• Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки</li> <li>• Роль физической культуры в обеспечении здоровья</li> <li>• Социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности</li> </ul> <b>Умеет</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> </ul> <b>Владеет</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul> | Правильные ответы на тестовые задания<br><br>Работы по освоению компетенции:<br>1.Реферативная работа<br>2.Индивидуальное задание | УК-7        |
| <b>Освоение раздела 2</b><br>Социально-биологические основы адаптации организма человека и                                                     | <b>Знает</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности. Адаптационные резервы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Правильные ответы на тестовые задания<br><br>Работы по                                                                            | УК-7        |



| Показатели оценки результатов освоения модуля | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Способ оценивания                                                                                                                      | Компетенции |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| его отражение в профессиональной деятельности | <p>организма</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методы, принципы развития физических способностей</li> <li>• . Механизм развития физических качеств</li> <li>• Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля</li> <li>• Методами физического</li> </ul> | <p>освоению компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Реферативная работа</li> <li>2.Индивидуальное задание</li> </ol> |             |

| Показатели оценки результатов освоения модуля                                                                     | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Способ оценивания                                                                                              | Компетенции |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                                                   | воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                |             |
| Освоение раздела 3<br>Основы методики тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом | <p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Функциональные состояния организма при мышечной деятельности</li> <li>• Показатели тренированности организма</li> <li>• Средства, методы и принципы составления простейших комплексов физических упражнений</li> <li>• Методику самоконтроля и самооценки на занятиях физическими упражнениями</li> <li>• Методику тестирования для определения физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания</li> </ul> | <p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению компетенции:<br/>1. Реферативная работа</p> | УК-7        |

| Показатели оценки результатов освоения модуля | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Способ оценивания | Компетенции |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|
|                                               | <p>для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать тестирование для определения физического развития и функционального состояния</li> <li>• Применять тестирование для определения физической подготовленности</li> <li>• Применять тестирование для определения физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля</li> <li>• Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul> |                   |             |

Шкала оценивания соответствует СТО СПбГТИ(ТУ): если по дисциплине промежуточная аттестация проводится в форме зачета, то результат оценивания – «зачтено», «не зачтено».

**2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**  
**2.1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме**  
**тестирования**

| Типовое задание                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основы формирования физической культуры личности                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Физическая культура это:</b></p> <p>а) часть общей культуры человека<br/> б) физические упражнения<br/> в) самостоятельная область культуры<br/> г) двигательная деятельность</p>                                                                                                |
| <p><b>На какие группы подразделяют ценностные аспекты физической культуры:</b></p> <p>а) материальные<br/> б) физические<br/> в) нравственные<br/> г) духовные</p>                                                                                                                     |
| <p><b>Показателями физического развития являются:</b></p> <p>а) рост, вес, окружность грудной клетки<br/> б) степень развития физических качеств<br/> в) знания в области теории спортивной подготовки<br/> г) умения красиво выполнять упражнения</p>                                 |
| <p><b>Целью физического воспитания в вузе является:</b></p> <p>а) участие в подготовке гармонично развитых специалистов<br/> б) подготовка студентов к предстоящей трудовой деятельности<br/> в) научить правильно выполнять упражнения<br/> г) привлечь к участию в соревнованиях</p> |
| <p><b>Социальные функции физической культуры и спорта:</b></p> <p>а) сохранение и укрепление здоровья<br/> б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности<br/> в) воспитание спортсменов высоких разрядов<br/> г) воспитание спортсменов массовых разрядов</p>               |
| <p><b>В процессе физического воспитания решаются следующие задачи</b></p> <p>а) воспитательные<br/> б) образовательные<br/> в) оздоровительные<br/> г) все перечисленные задачи</p>                                                                                                    |
| Научно-практические основы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Здоровье человека, это:</b></p> <p>а) это состояние физического, духовного и социального благополучия<br/> б) отсутствие болезней<br/> в) хорошее самочувствие<br/> г) комфортное состояние</p>                                                                                  |
| <p><b>Состояние физического, духовного и социального благополучия свидетельствует о .....человека</b></p> <p style="text-align: right;"><b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:ЗДОРОВЬЕ</b></p>                                                                                                           |
| <p><b>Компоненты здорового образа жизни это:</b></p> <p>а) правильное питание и режим дня<br/> б) физические нагрузки и отказ от вредных привычек<br/> в) походы в ночной клуб<br/> г) прием энергетических коктейлей</p>                                                              |
| <p><b>К какому компоненту здоровья относится выражение «я должен»?</b></p> <p>а) психическое:<br/> б) физическое<br/> в) нравственное<br/> г) сексуальное</p>                                                                                                                          |
| <p><b>Вредными привычками являются:</b></p> <p>а) курение<br/> б) прием алкоголя и наркотиков<br/> в) занятия плаванием<br/> г) прогулки за городом</p>                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Типовое задание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?</b>                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| а) движение стимулирует процессы роста и развития организма<br>б) максимальная физическая тренировка повышает умственную работоспособность<br><b>в) недостаток физической активности влечет за собой появление различных заболеваний</b><br>г) физическая нагрузка отрицательно влияет на организм занимающихся |  |
| <b>Социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>Умственный труд характеризуется:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| а) повышенной нервно-эмоциональной напряженностью<br><b>б) повышенной нагрузженностью мышц кисти и предплечья</b><br>в) неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями<br>г) монотонностью                                                                                                                 |  |
| <b>Физкульт.минутки в рабочее время проводятся:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| а) проводится один раз в середине рабочего дня<br><b>б) проводится каждые два часа</b><br>в) проводится в начале рабочего дня<br>г) проводится в конце рабочего дня                                                                                                                                             |  |
| <b>Нравственное воспитание способствует формированию таких черт характера, как:</b>                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>а) дисциплинированности</b><br><b>б) силы воли</b><br>в) получению теоретических знаний<br>г) развитию мышечно-двигательной чувствительности                                                                                                                                                                 |  |
| <b>В профессиональной деятельности важным физическим качеством является .....</b>                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Основная задача нравственного воспитания физической культуры заключается в:                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| а) искоренение отрицательных нравственных качеств<br>б) постоянная работа личности над собой<br><b>в) потребности занятий физическими упражнениями и спортом</b><br>г) самосовершенствование                                                                                                                    |  |
| <b>Какие существуют виды трудовой деятельности человека .....</b>                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ФИЗИЧЕСКИЙ И УМСТВЕННЫЙ ТРУД</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <b>Морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности. Адаптационные резервы организма. Механизм развития физических качеств</b>                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Нормой считается давление:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>а) 120/70 уд/мин</b><br>б) 110/80 уд/мин<br>в) 220/90 уд/мин<br>г) 100/90 уд/мин                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>Работа циклического характера выполняется в:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>а) лыжных гонках</b><br>б) гимнастике<br>в) теннисе<br>г) метаниях                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <b>При средних нагрузках частота сердечных сокращений (ЧСС):</b>                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| а) 100-130 уд/мин<br><b>б) 130-140 уд/мин</b><br>в) 150-180 уд/мин<br>г) 150-200 уд/мин                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>Сила мышц зависит:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>а) от сократительной способности всех составляющих ее мышечных волокон</b><br>б) от расположения данной мышцы<br>в) от вида прикрепления к суставу<br>г) от длины мышечных волокон                                                                                                                           |  |

| Типовое задание                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Основным средством физического воспитания являются:</i></p> <p>а) физические упражнения<br/> б) спортивные игры<br/> в) эстафеты<br/> г) гимнастические упражнения</p>                                                                                              |
| <p><i>Динамическая работа характеризуется:</i></p> <p>а) движение различными частями тела, посредством работы мышц<br/> б) тело статично в пространстве<br/> в) часть тела перемещается, а часть остается неподвижно<br/> г) тело находится в состоянии полного покоя</p> |
| <p><b>Методы и принципы развития физических способностей человека. Механизмы проявления и развития физических качеств и формирование двигательных навыков</b></p>                                                                                                         |
| <p><i>Принципами физического воспитания являются:</i></p> <p>а) доступность и индивидуализация<br/> б) систематичность<br/> в) принцип разделения<br/> г) принцип статичности</p>                                                                                         |
| <p><i>Физическое качество сила - это:</i></p> <p>а) противодействие внешнему сопротивлению<br/> б) преодоление внешнего сопротивления<br/> в) поднятие наибольшего веса<br/> г) удержание веса</p>                                                                        |
| <p><i>Основными физическими качествами являются:</i></p> <p>а) сила и гибкость<br/> б) выносливость и быстрота<br/> в) прыгучесть и ловкость<br/> г) плавучесть</p>                                                                                                       |
| <p><i>Выносливость бывает:</i></p> <p>а) общая<br/> б) специальная<br/> в) физическая<br/> г) активная</p>                                                                                                                                                                |
| <p><i>Основными средствами физической культуры являются:</i></p> <p>а) физические упражнения<br/> б) подвижные игры<br/> в) эстафеты<br/> г) метания</p>                                                                                                                  |
| <p><i>Основными задачами общефизической подготовки является:</i></p> <p>а) гармоничное развитие личности<br/> б) укрепление здоровья<br/> в) воспитание спортсменов высших разрядов<br/> г) воспитание спортсменов массовых разрядов</p>                                  |
| <p><b>Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</b></p>                                                                                                   |
| <p><i>Работоспособность это:</i></p> <p>а) комплекс ощущений, сопровождающий утомления<br/> б) состояние покоя и расслабленности<br/> в) возможность выполнять целенаправленную мотивированную деятельность<br/> г) ощущение внутреннего комфорта или дискомфорта</p>     |
| <p><i>В период экзаменационной сессии интенсивность физической нагрузки следует снижать на:</i></p> <p>а) 10 – 15 %<br/> б) 20 – 30%<br/> в) 40 – 50%<br/> г) 60 – 70%</p>                                                                                                |

| Типовое задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| а) формированию мышечной осанки<br><b>б) создают условия, благоприятные для деятельности внутренних органов</b><br>в) увеличению массы тела<br>г) достижению высоких результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Производственная гимнастика это:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| а) комплексы упражнений, направленные на ослабление общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;<br>б) комплексы упражнений, активизирующие физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;<br><b>в) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также с целью профилактики и восстановления;</b><br>г) комплексы упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости, увеличение эффективности труда в начале рабочего дня и снижение отрицательного воздействия резкой нагрузки при включении человека в работу. |  |
| Повышение двигательной активности способствует:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>а) преодолению инертности физиологической функции, обеспечивающих интенсивную мышечную деятельность</b><br>б) сохранению инертности физиологических функций<br><b>в) обеспечению интенсивной интеллектуальной деятельности</b><br>г) снижению нервных клеток                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>Студенты типа «совы» наиболее работоспособны:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| а) с 9 до 14 часов<br>б) с 13 до 16 часов<br><b>в) с 18 до 24 часов</b><br>г) с 6 до 11 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>Средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>Основное средство физической культуры? .....</b><br><b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>Прикладные специальные качества это:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| а) физические упражнения, имитирующие трудовые движения;<br>б) высокая работоспособность и умственная активность человека;<br>в) соблюдение режима дня, сна, питания, отказ от вредных привычек;<br><b>г) способность организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Подбор прикладных физических упражнений для решения задач ППФП осуществляется по принципу:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| а) систематичности;<br>б) от простого к сложному;<br><b>в) адекватности психофизиологического воздействия;</b><br>г) сознательности и активности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Основными мотивами при выборе видов физической активности являются:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>а) укрепление здоровья и коррекция телосложения</b><br><b>б) повышение самооценки и самоутверждение</b><br>в) общение и социальные контакты<br>г) демонстрация своих способностей и возможностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>Фитнес отличается от физической культуры:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>а) большим разнообразием фитнес программ</b><br><b>б) фитнес – это система, включающая в себя фитнес-питание, фитнес-одежду, рекреативные мероприятия</b><br>в) высокими нагрузками<br>г) низким качеством проведения занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, называется:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| а) физической подготовкой<br>б) физической культурой<br>в) физкультурным образованием<br><b>г) физическим воспитанием</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

| Типовое задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Особенности занятий избранным видом спорта или фитнес-технологиями.<br>Определение целей и задач спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Виды спорта делятся на группы:</b></p> <p>а) виды спорта, преимущественно развивающие выносливость</p> <p>б) комплексного воздействия на человека</p> <p>в) виды спорта, развивающие навыки плавания</p> <p>г) виды спорта, развивающие меткость</p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Целью занимающихся массовым спортом, является</b></p> <p>а) с целью повышения двигательной активности</p> <p>б) организация систематических занятий, с целью выступления в соревнованиях</p> <p>в) сохранение спортивной формы</p> <p>г) приобретения большого круга знакомых</p>                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Особенности занятий фитнес - технологиями не зависят от:</b></p> <p>а) мотивации к занятиям</p> <p>б) занятия в принудительном порядке</p> <p>в) музыкальное сопровождение, музыкальность</p> <p>г) соревновательный момент</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Задачей массового спорта не является:</b></p> <p>а) занятия любимым видом с целью активного отдыха</p> <p>б) поддержания хорошей формы, укрепления здоровья</p> <p>в) показать высокие результаты в соревнованиях</p> <p>г) попасть в сборную команду</p>                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>На календарь спортивных студенческих соревнований влияют:</b></p> <p>а) погодные условия</p> <p>б) особенности планирования учебного года студентов</p> <p>в) индивидуальные особенности студентов</p> <p>г) возрастные особенности молодежи</p>                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Целью контроля за эффективностью тренировочных занятий является:</b></p> <p>а) оптимизировать процесс физической подготовки</p> <p>б) оценить эффективность применяемых средств</p> <p>в) с целью снижения нагрузки</p> <p>г) с целью коррекции веса</p>                                                                                                                                                                                                    |
| Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Выбор форм, методов и средств физической культуры в соответствии с условиями труда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка это:</b></p> <p>а) составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности</p> <p>б) средства, методы и формы физического воспитания</p> <p>в) развитие физических и психических качеств, физиологических функций</p> <p>г) составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к спортивным достижениям</p> |
| <p><b>Формы труда бывают:</b></p> <p>а) физический и умственный</p> <p>б) творческий</p> <p>в) психологический</p> <p>г) физиологический</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Рекомендуется включать в подготовку будущих специалистов следующие виды спорта:</b></p> <p>а) альпинизм и подводное плавание</p> <p>б) футбол и хоккей</p> <p>в) волейбол и баскетбол</p> <p>г) теннис и бадминтон</p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Профессионально - важные физические качества специалиста</b></p> <p>а) выносливость, быстрота, ловкость</p> <p>б) сила</p> <p>в) гибкость</p> <p>г) скорость</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



### Типовое задание

*Профессионально важным психическим качеством экономистов и правоведов является:*

- а) оперативное мышление**
- б) эмоциональная устойчивость
- в) смелость и решительность
- г) коммуникативность

*Содержание профессиограммы включает в себя:*

- а) условия труда, характер труда, специфику труда;**
- б) условия труда, средства труда, прикладные умения и навыки;
- в) прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки, прикладные качества;
- г) характер труда, психофизическую готовность человека, физическую подготовленность.

### **3. Оценочные средства для проведения текущего контроля**

#### **3.1. Устная работа на семинарских занятиях, практических занятиях**

##### **3.1.1. Вопросы для проведения текущего контроля в форме устного опроса**

###### **УК-7**

1. Физические способности человека
2. Силовые способности человека. Определение понятия «сила»
3. Методы развития силовых способностей человека
4. Средства развития силовых способностей
5. Какие тесты используются для оценки развития силовых способностей
6. Роль выносливости в жизнедеятельности человека. Дайте определение понятия «выносливость»
7. Методы развития выносливости
8. Средства развития выносливости
9. Какие тесты используются для определения выносливости
10. Гибкость человека и ее значение. Определение понятия «гибкость»
11. Методы развития гибкости
12. Средства развития гибкости
13. С помощью каких тестов можно измерить гибкость человека
14. Скоростно-силовые способности человека
15. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей
16. Тесты, используемые для определения развития скоростно-силовых способностей
17. Что такое функциональные возможности организма человека.
18. С помощью каких средств можно повысить функциональные возможности человека
19. Какие существуют методы повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы
20. Какие существуют методы повышения функциональных возможностей дыхательной системы
21. Основные тесты по определению функциональных возможностей организма.
22. Что означают понятия «работоспособность» и «утомление»
23. Значение физической культуры в поддержании и повышении работоспособности в течение рабочего дня
24. Средства повышения работоспособности
25. Особенности содержания самостоятельных занятий
26. Формы и содержание самостоятельных занятий
27. Пульсовой режим тренировки
28. Гигиена самостоятельных занятий
29. Профилактика травматизма
30. Составление тренировочных программ

##### **3.1.2. Вопросы для проведения текущего контроля в форме групповой дискуссии**

###### **УК-7**

1. С какой целью проводится медицинский осмотр занимающихся?
2. На какие медицинские группы, в зависимости от состояния здоровья, делятся обучающиеся после медицинского осмотра?
3. Чем отличаются занятия в различных медицинских группах?
4. В какой спортивной форме обучающиеся допускаются к учебным занятиям по физическому воспитанию?
5. Какие существуют правила поведения в спортивном зале?
6. Физическая и функциональная подготовленность

7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
8. Понятие здоровый образ жизни
9. Основы и способы регуляции здорового образа жизни
10. Перечислите средства физической культуры
11. Методы и принципы общей физической подготовки
12. Какие правила гигиены необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
13. Наиболее простые и информативные методы определения функционального состояния занимающегося?
14. Какие упражнения, и на какие мышечные группы, необходимо выполнять в одном занятии?
15. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для студенческого возраста.
16. Влияние средств физической культуры и спорта на физическое развитие и телосложение
17. Социальная функция физической культуры и спорта

#### Критерии оценивания:

| Вид работы                         | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Устный опрос</b>                | <b>Знает</b> фактическое содержание разделов модуля.<br><b>Умеет</b> работать с научной литературой; применять на практике специальную терминологию.                                                                                              | – полнота ответа относительно основной учебно-методической литературы;<br>– умение формулировать и аргументировано отстаивать свою позицию;<br>– грамотное использование терминов;<br>– знакомство с дополнительной литературой                                            |
| <b>Учебная групповая дискуссия</b> | <b>Знает</b> фактическое содержание разделов модуля.<br><b>Умеет</b> работать с научной литературой; применять на практике специальную терминологию.<br><b>Владеет</b> Навыками формулирования и аргументированного изложения результатов анализа | – знакомство с основными точками зрения на дискуссионную проблему;<br>– знакомство с дополнительной литературой и первоисточниками;<br>– активность (вовлеченность в дискуссию);<br>– умение аргументировано отстаивать свою позицию;<br>– умение корректно полемизировать |

#### 3.2. Типовые вопросы для текущего контроля в форме тестирования

##### УК-7

| Показатели оценки результатов освоения модуля                                     | Типовое задание                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение раздела 1<br>«Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке» | <b>1. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой происходит за счет:</b><br>а) умственного воспитания<br>б) эстетического воспитания<br>в) трудового воспитания |

| Показатели оценки результатов освоения модуля                                                                                     | Типовое задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>студентов и социокультурное развитие личности студента»</i>                                                                    | <p>г) все выше перечисленное</p> <p><b>2. Основные задачи физических упражнений профессиональной направленности</b></p> <p>а) повысить устойчивость организма к перенапряжению</p> <p>б) повысить устойчивость организма к гипокинезии</p> <p>в) повысить устойчивость организма к гиперактивности</p> <p>г) повысить устойчивость организма к аллергии</p> <p><b>3. Производственная гимнастика проводится:</b></p> <p>а) проводится один раз в середине рабочего дня</p> <p>б) проводится каждые два часа</p> <p>в) проводится в начале рабочего дня</p> <p>г) проводится в конце рабочего дня</p> <p><b>4. Виды самостоятельных занятий физическими упражнениями во внерабочее время</b></p> <p>а) утренняя гимнастика</p> <p>б) пробежки на стадионе</p> <p>в) группы здоровья</p> <p>г) занятия в фитнес клубе</p> <p><b>5. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой происходит за счет:</b></p> <p>а) умственного воспитания</p> <p>б) эстетического воспитания</p> <p>в) трудового воспитания</p> <p>г) все выше перечисленное</p>                                                           |
| Освоение раздела 2. «Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности» | <p><b>1. Предупреждению умственного и физического утомления способствуют:</b></p> <p>а) полноценный сон:</p> <p>б) интенсивная физическая нагрузка</p> <p>в) курение</p> <p>г) систематические занятия физической культурой</p> <p><b>2. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:</b></p> <p>а) уровень развития психофизических качеств:</p> <p>б) условия и характер деятельности</p> <p>в) часы повышенной индивидуальной работоспособности</p> <p>г) биологические ритмы</p> <p><b>3. Оптимальная устойчивая работоспособность имеет период:</b></p> <p>а) 2 - 4 часа</p> <p>б) 1,5 – 3 часа</p> <p>в) 0,5 – 1 час</p> <p>г) 1 – 1,5 часа</p> <p><b>4. Утомление на рабочем месте характеризуется:</b></p> <p>а) снижением работоспособности, координации движения</p> <p>б) повышением внимания</p> <p>в) понижением температуры тела</p> <p>г) экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> <p><b>5. Студенты типа «жаворонки» наиболее работоспособны:</b></p> <p>а) с 9 до 14 часов</p> <p>б) с 13 до 16 часов</p> <p>в) с 18 до 24 часов</p> <p>г) с 6 до 11 часов</p> |
| Освоение раздела 3. «Методика тестирования и самоконтроля во                                                                      | <p><b>1. Что относится к простейшему объективному показателю самоконтроля:</b></p> <p>а) показатель артериального давления</p> <p>б) вес;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Показатели оценки результатов освоения модуля | Типовое задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| время занятий физической культурой и спортом» | <b>в) чсс;</b><br>г) рост.<br><b>2. Основное требование, предъявляемое к самоконтролю, это...</b><br>а) постепенность;<br>б) эпизодичность;<br><b>в) регулярность;</b><br>г) цикличность.<br><b>3. В каком из предложенных тестов не используется показатель чсс:</b><br>а) Функциональная проба с двадцатью приседаниями;<br><b>б) Тест Брока;</b><br>в) Степ-тест;<br>г) Тест Купера.<br><b>4. Самоконтроль в процессе учебного занятия предусматривает?</b><br>а) Оценку трудолюбия при выполнении каждого упражнения, которое дает преподаватель по десятибалльной шкале;<br>б) Детальную консультацию с врачом и психологом в ходе ежегодного медицинского осмотра;<br>в) Ведение дневника самоконтроля;<br><b>г) Наблюдение за собственным состоянием здоровья и подготовленностью, а также ведение дневника самоконтроля.</b><br><b>5. Важными, с точки зрения, профилактики травматизма и перетренированности будут отметки в дневнике самоконтроля данных?</b><br>а) Плотность занятия;<br><b>б) Об объеме и интенсивности нагрузки и болевых ощущениях;</b><br>в) Моторная плотность занятия.<br>г) Часы тренировки. |

### 3.3. Типовые варианты индивидуальных заданий УК-7 (ФЗЛТ.1.0.0.00)

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса по обязательным теоретическим темам самостоятельной работы.

С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом семестре для студентов основного отделения выполняется 4 контрольных норматива и теста (табл.1).

Таблица 1

#### Тесты и контрольные упражнения физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения

| Тесты и контрольные упражнения                                              | Оценка в баллах |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                             | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   | 5       | 4   | 3   | 2   | 1   |
|                                                                             | мужчины         |     |     |     |     | женщины |     |     |     |     |
| Прыжок в длину с места (см.)                                                | 240             | 230 | 220 | 210 | 200 | 195     | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (муж)                          | 40              | 35  | 30  | 25  | 20  | 14      | 12  | 10  | 6   | 3   |
| сгибание разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке (жен)<br>(кол-во раз) |                 |     |     |     |     | 20      | 16  | 12  | 8   | 4   |

|                                                                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                   | 13 | 10 | 9  | 6  | 4  |    |    |    |    |    |
| Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (кол-во раз) | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 47 | 40 | 34 | 30 | 26 |
| Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед) (см.)                      | 13 | 7  | 6  | 5  | 4  | 16 | 11 | 8  | 6  | 4  |

Студенты специального медицинского отделения выполняют в каждом семестре 4 контрольных норматива и теста. Предлагаемые оценки требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Общая оценка физической подготовленности обучающихся специального отделения по доступным ему тестам оценивается по табл. 2.

Таблица 2

**Тесты и контрольные упражнения физической подготовленности для студентов  
специального медицинского отделения**

| Тесты и контрольные упражнения                                                                                                | Оценка в баллах |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                               | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   | 5       | 4   | 3   | 2   | 1   |
|                                                                                                                               | мужчины         |     |     |     |     | женщины |     |     |     |     |
| Прыжок в длину с места, (см.)                                                                                                 | 200             | 185 | 180 | 170 | 160 | 170     | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (муж). Сгибание разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке (жен) (кол-во раз) | 30              | 25  | 20  | 15  | 10  |         |     |     |     |     |
|                                                                                                                               |                 |     |     |     |     | 16      | 12  | 8   | 6   | 3   |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                                                      | 10              | 8   | 6   | 4   | 2   |         |     |     |     |     |
| Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову, без учета времени (кол-во раз)                                 | 40              | 35  | 30  | 20  | 15  | 30      | 20  | 15  | 10  | 5   |
| Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед) (см.)                                                                         | 13              | 7   | 6   | 5   | 4   | 16      | 11  | 8   | 6   | 4   |

**4. Методические материалы для определения процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с требованиями СТП СТО СПбГТИ(ТУ) 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.