

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теории и технологии

социальной работы

А.А. Семенов

«20» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

основной профессиональной образовательной программы

«Социальная работа в системе социального обслуживания населения»

по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа

Разработчик: канд. пед. наук, старший преподаватель, Соловьев Михаил Максимович

Согласовано: канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой Платонова Юлия Юрьевна

Санкт-Петербург

2022

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

##### **Задачи дисциплины:**

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений общеразвивающей направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

##### **Содержание дисциплины:**

- Основы базовых видов спорта.
- Развитие силовых способностей.
- Развитие скоростных способностей.
- Развитие координационных способностей.
- Развитие выносливости.
- Развитие гибкости.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

#### **Цель<sup>1</sup>:**

формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности для будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи<sup>2</sup>:**

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений общеразвивающей направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

### **1.3. Язык обучения**

---

<sup>1</sup> Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

<sup>2</sup> Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

Язык обучения – русский.

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации**

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах*						
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					
					Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка**	Промежуточная аттестация (зачет)
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная		246	328		328	316		316		12
Заочная		246	328	314	14	4		4		10

\*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

\*\*В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.  ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	<b>На уровне знаний:</b> – Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – специальные средства аэробной направленности для поддержания и укрепления здоровья. <b>На уровне умений:</b>



Тема 2	Развитие силовых способностей	40		4	8	8	8	8	4			
Тема 3	Развитие скоростных способностей	40		4	8	8	8	8	4			
Тема 4	Развитие координационных способностей	40		2	8	8	8	8	6			
Тема 5	Развитие выносливости	40		2	8	8	8	8	6			
Тема 6	Развитие гибкости	40		2	8	8	8	8	6			
<b>Всего по семестрам в академических часах</b>		<b>316</b>		20	62	62	62	62	48			
<b>Промежуточная аттестация*</b>		<b>12</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>зачет</b>
<b>ВСЕГО в академических часах</b>		<b>328</b>		<b>22</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>50</b>			

### Заочная форма обучения

Номер темы	Наименование темы	Объем дисциплины (модуля), час.								Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР по семестрам					
			Л	ПЗ 2 сем.	ПрП *	2	3	4	5		6
Тема 1	Основы базовых видов спорта	116		1		20	22	22	22	30	
Тема 2	Развитие силовых способностей	40		1		8	8	8	8	8	
Тема 3	Развитие скоростных способностей	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Тема 4	Развитие координационных способностей	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Тема 5	Развитие выносливости	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Тема 6	Развитие гибкости	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
<b>Всего по семестрам в академических часах</b>		<b>318</b>		<b>4</b>		<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>70</b>	
<b>Промежуточная аттестация*</b>		<b>10</b>				<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>ВСЕГО в академических часах</b>		<b>328</b>		<b>4</b>		<b>60</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	

Используемые термины:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической

подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР - контроль самостоятельной работы - входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Контроль – часы, выделяемые на подготовку обучающегося к промежуточной аттестации в форме экзамена.

## **2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины**

### **Тема 1. Основы базовых видов спорта.**

Лёгкая атлетика: классификация и характеристика легкоатлетических упражнений, основы техники видов лёгкой атлетики. Гимнастика: классификация и характеристика гимнастических упражнений, основы общеразвивающих гимнастических упражнений. Спортивные игры: правила, основы техники и тактики.

### **Тема 2. Развитие силовых способностей.**

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Применение средств физической культуры, направленных на развитие силовых способностей.

### **Тема 3. Развитие скоростных способностей.**

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Применение средств физической культуры, направленных на развитие скоростных способностей.

### **Тема 4. Развитие координационных способностей.**

Понятие о координационных способностях. Критерии и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Применение средств физической культуры, направленных на развитие координационных способностей.

## **Тема 5. Развитие выносливости.**

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на развитие выносливости.

## **Тема 6. Развитие гибкости.**

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Методики развития гибкости. Применение средств физической культуры, направленных на развитие гибкости.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **Тема 1. Основы базовых видов спорта.**

**Семинарское занятие №1.** Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники видов лёгкой атлетики.

Изучение основных видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба. Освоение техники легкоатлетических упражнений различных видов.

**Семинарское занятие №2.** Классификация и характеристика гимнастических упражнений. Основы общеразвивающих гимнастических упражнений.

Изучение основ гимнастических упражнений. Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений: на месте, в движении, с предметами, на снарядах.

**Семинарское занятие №3.** Правила спортивных игр. Основы техники и тактики спортивных игр.

Изучение основных правил волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса. Освоение техники передвижений, техники работы с мячами, тактики спортивных игр. Учебные игры.

#### **Тема 2. Развитие силовых способностей.**

**Семинарское занятие №1.** Основы знаний о силовых способностях, методика их развития.

Изучение видов силовых способностей, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития силовых способностей.

**Семинарское занятие №2.** Применение средств физической культуры, направленных на развитие силовых способностей.

Выполнение упражнений с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений.

#### **Тема 3. Развитие скоростных способностей.**

**Семинарское занятие №1.** Основы знаний о скоростных способностях, методика их развития.

Изучение видов скоростных способностей, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития скоростных способностей.

**Семинарское занятие №2.** Применение средств физической культуры, направленных на развитие скоростных способностей.

Выполнение упражнений для развития комплексных форм проявления скоростных способностей: с отягощениями, в облегчённых условиях, с использованием контрастного (вариативного) метода.

**Тема 4.** Развитие координационных способностей.

**Семинарское занятие №1.** Основы знаний о координационных способностях, методика их развития.

Изучение видов координационных способностей, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития координационных способностей.

**Семинарское занятие №2.** Применение средств физической культуры, направленных на развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений, которые предъявляют повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое.

**Тема 5.** Развитие выносливости.

**Семинарское занятие №1.** Основы знаний о выносливости, методика её развития.

Изучение видов выносливости, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития выносливости.

**Семинарское занятие №2.** Применение средств физической культуры, направленных на развитие выносливости.

Выполнение циклических упражнений различной интенсивности и продолжительности с использованием равномерного, интервального, повторного и смешанного методов тренировки.

**Тема 6.** Развитие гибкости.

**Семинарское занятие №1.** Основы знаний о гибкости, методика её развития.

Изучение видов гибкости, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития гибкости.

**Семинарское занятие №2.** Применение средств физической культуры, направленных на развитие гибкости.

Выполнение динамических активных, динамических пассивных, статических и комбинированных упражнений на растягивание.

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**



Все семинарские занятия по дисциплине проводятся в интерактивной форме.

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

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

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

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

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

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

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

### **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Данная программа разработана на основе принципов физической культуры с использованием занятий общеразвивающей направленности.

Основным понятийным вопросом является влияния физической культуры в обеспечении индивидуального здоровья, физического самовоспитания и самосовершенствования. Особое значение отводится рассмотрению особенностям использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебной деятельности.

Актуализируются вопросы взаимосвязи между интенсивностью нагрузок по индивидуальным программам с учётом физической подготовленности занимающихся и многообразия средств и методов укрепления здоровья и физического самосовершенствования. На практических занятиях осваиваются комплексы упражнений аэробной и силовой направленности.

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

Центр физического воспитания студентов

Используемое оборудование: коврики гимнастические, утяжелители со сменными грузами, гантели, скакалки резиновые, силовые тренажеры, скамейки гимнастические, секундомер электронный, видео и аудио оборудование, мячи для спортивных игр, теннисный стол, наборы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую структуру:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psycwork.ru](http://www.psycwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.
2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

#### **Тема 1. Основы базовых видов спорта.**

Задания к теме:

1. Дисциплины лёгкой атлетики.
2. Техника бега.
3. Классификация гимнастических упражнений.
4. Составление/проведение гимнастического комплекса общеразвивающих физических упражнений.
5. Правила игры в волейбол.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Правила игры в футбол.
8. Правила игры в настольный теннис.

#### **Тема 2. Развитие силовых способностей.**

Задания к теме:

1. Методика развития силовых способностей.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на развитие силовых способностей.

#### **Тема 3. Развитие скоростных способностей.**

Задания к теме:

1. Методика развития скоростных способностей.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростных способностей.

#### **Тема 4. Развитие координационных способностей.**

Задания к теме:

1. Методика развития координационных способностей.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на

развитие координационных способностей.

#### **Тема 5. Развитие выносливости.**

Задания к теме:

1. Методика развития выносливости.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на развитие выносливости.

#### **Тема 6. Развитие гибкости.**

Задания к теме:

1. Методика развития гибкости.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на развитие гибкости.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание базовых понятий по дисциплине;
- знание специальной литературы по дисциплине;
- сформированность практических навыков в процессе изучения дисциплины.

### **Шкала оценивания**

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории учебной дисциплины, выполнил контрольные упражнения (тесты) по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания.

«Не зачтено» выставляется, в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, не выполнил контрольные упражнения (тесты) по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено»/«не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

### **ОТЛИЧНО (5 баллов)**

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, понимание роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации.. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.



Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью; эффективно использует средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; постоянно использует занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Все упражнения (тесты) сданы обучающимся на 5-6 баллов.

### **ХОРОШО (4 балла)**

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, понимание роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности. При этом при ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. Не в полной мере успешно ответил на дополнительные вопросы или оказался не в полной мере способен привести адекватные примеры, развернуто и обоснованно иллюстрирующие теоретическую часть ответа.

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью, допуская при этом незначительные ошибки в выборе физических упражнений комплексов; эффективно использует средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; постоянно использует занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Все упражнения (тесты) сданы обучающимся на 3-4 балла.

### **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)**

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью, комплексы упражнений атлетической гимнастики, допуская при этом ошибки в выборе физических упражнений комплексов, порядке их выполнения и дозировки; не в полной мере использует средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.

Все упражнения (тесты) сданы обучающимся на 1-2 балла.

### **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)**

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью, комплексы упражнений атлетической гимнастики, допуская при этом грубые методические ошибки в выборе физических упражнений комплексов, порядке их выполнения и дозировки; не использует систематически средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.

Не сдано обучающимся ни одно упражнение (тест).

### **4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

<b>Тема (раздел) дисциплины</b> (указывается номер темы, название)	<b>Компетенции по дисциплине</b>
Тема 1. Основы базовых видов спорта.	УК-7
Тема 2. Развитие силовых способностей.	УК-7
Тема 3. Развитие скоростных способностей.	УК-7
Тема 4. Развитие координационных способностей.	УК-7
Тема 5. Развитие выносливости.	УК-7
Тема 6. Развитие гибкости.	УК-7

**4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)**

По дисциплине «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка» проводятся рубежный контроль успеваемости и промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности. Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов, при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примеры вопросов к зачету**

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Техника видов лёгкой атлетики.
3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений.
4. Общеразвивающие гимнастические упражнения.
5. Характеристика основных технических приемов в волейболе.
6. Характеристика основных технических приемов в баскетболе.
7. Характеристика основных технических приемов в настольном теннисе.
8. Характеристика основных технических приемов в футболе.
9. Понятие о силовых способностях, их виды.
10. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
11. Методика развития силовых способностей.

12. Применение средств физической культуры, направленных на развитие силовых способностей.
13. Понятие о скоростных способностях, их виды.
14. Факторы, определяющие уровень развития и проявления.
15. Методика развития быстроты двигательных реакций.
16. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
17. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
18. Понятие о координационных способностях.
19. Критерии и формы проявления координационных способностей.
20. Методика развития координационных способностей.
21. Понятие о выносливости.
22. Утомление и выносливость.
23. Виды выносливости.
24. Методика развития выносливости.
25. Понятие о гибкости.
26. Критерии измерения и виды гибкости.
27. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
28. Методики развития гибкости.

**Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Тест 1. Выберите правильный ответ.**

Какая из перечисленных дисциплин не входит в состав легкой атлетики?

- 1) Прыжки.
- 2) Метания.
- 3) Бег.
- 4) **Плавание.**

**Тест 2. Выберите правильный ответ.**

Какой вид стартового положения используют бегуны на средние дистанции?

- 1) Низкий старт.
- 2) **Высокий старт.**
- 3) Средний старт.

**Пример типового практико-ориентированного задания**

**Типовое задание 1.** Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

**Типовое задание 2.** Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

**Упражнения (тесты) и нормы по физической культуре для студентов (1 и 2 группы здоровья)**

### Юноши

№	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 30 м (с)	4,3	4,5	4,6	4,7	4,8	5,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	12.00	13.00	13.40	14.00	14.30	15.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	225	220	210	190
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	44	32	28	24	20	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33	30	25	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

### Девушки

№	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,4	5,7	5,9	6,1	6,5
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.50	11.40	12.30	12.50	13.10	14.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	185	180	170	160	150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32	30	25	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Адаптация** (лат. adaptatio– приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и становая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Гипоксия и гипероксия** (греч. hupo– приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium - кислород) и (греч. hyper– приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium– кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Гомеостаз** (homestasis; греч. homois– подобный, сходный + stasis– стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Градации интенсивности физических нагрузок** – уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** – степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ жизни** – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Максимальное потребление кислорода** – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 минуту при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Мотивация выбора** – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**– процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Организм** – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Производственная физическая культура** – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Социально-биологические основы физической культуры** – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека. К ним относятся: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

**Функциональная подготовленность** – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Ценности физической культуры** – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

## **РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**



№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема :
<b>Основная литература</b>							
1	Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472490">https://urait.ru/bcode/472490</a>	+	+	+	-	+	+
2	Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О.В. Сапожникова. — М.: Флинта, 2017. — 144 с. — Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=354597">https://ibooks.ru/reading.php?productid=354597</a>	-	+	+	+	+	+
3	Физическая культура: учебное пособие / ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 352 с. — Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268">https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268</a>	+	+	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>							
1	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472703">https://urait.ru/bcode/472703</a>	+	+	+	+	+	+
2	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a>	+	-	-	+	+	+

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Сайт «Здоровая планета» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
2. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

## 6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. — Москва. — Обновляется в течение суток. — URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. — Санкт-Петербург, [2014] — URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) (дата обращения: 28.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] –. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 –. – URL:

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)