

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борзова Елена Петровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.09.2025 17:59:40
Уникальный программный ключ:
47a1003be3dbe1f519918b8c0b2351a332279632

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
"Северо-Западный Университет"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
обязательного компонента
основной профессиональной образовательной программы
высшего образования -
программы бакалавриата по направлению подготовки
07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ
АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ
направленность
(профиль) программы бакалавриата –
«РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ
АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ»**

*(срок получения образования
по программе бакалавриата - 5 лет;
форма обучения - очная)*

Санкт-Петербург, 2025

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 07.03.02 Реконструкция и реставрация архитектурного наследия, направленность (профиль): «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура»

3.Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Проводит оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать: основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Осуществляет выбор здоровьесберегающей технологии с учетом физиологических особенностей организма	Знать: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		Уметь: оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Осуществляет выбор метода и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать: средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		Уметь: осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		Владеть: техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.4.	Знать: способы и приемы профилактики профессиональных

	Осуществляет выбор рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
	Уметь: осуществлять подбор рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	
	Владеть: техникой подбора рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	

4.Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия, час.			Иная контактная работа				СР, час.	Ппатт	Форма аттестации
		Л	П	Лаб	СРП	Конс	Патт	Татт			
очно-заочная	1/1	–	10	–	–	–	0,25	2	59,75	–	зачет

Условные обозначения:

Л - лекционные занятия

П – практические занятия

Лаб – лабораторные занятия

СРП – самостоятельная работа обучающегося под руководством педагогического работника

СР – самостоятельная работа обучающегося

Ппатт – часы на подготовку к промежуточной аттестации

Патт – промежуточная аттестация

Татт – текущая аттестация

Конс – консультации

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СР, час.	Иные формы контактной работы с ПР, час.	Ппатт	Все-го, час.	Код ИД К	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л	П	Лаб						
1	1	Лёгкая атлетика	-	4	-	15	-	-	19	УК-7.1, 7.2, 7.3	Тестирование физической подготовленности

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СР, час.	Иные фор-мы контакт ной рабо-ты с ПР, час.	Ппатт	Все-го, час.	Код ИД К	Оце-но- чные сред- ства
	Но- мер разде- ла	Наимено- вание раздела	Л	П	Лаб						
2	2	Волейбол	-	2	-	15	-	-	17	УК- 7.1, 7.2, 7.3	Тестиро- вание физичес- кой подгото- вленнос- ти
3	3	Баскетбол	-	2	-	15	-	-	17	УК- 7.1, 7.2, 7.3	Тестиро- вание физичес- кой подгото- вленнос- ти
4	4	Общая физичес-кая подготов-ка	-	2	-	14,75	-	-	16,75	УК- 7.1, 7.2, 7.3	Тестиро- вание физичес- кой подгото- вленнос- ти
5	1-4	СРП	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1-4	Конс	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1-4	Татт	-	-	-	-	2	-	2	УК- 7.1, 7.2, 7.3	Тестиро- вание физичес- кой подгото- вленнос- ти
	1-4	Патт	-	-	-	-	0,25	-	0,25		Тестиро- вание физичес- кой подгото- вленнос- ти
Итого:			-	10	-	1,75	2,25	-	72		
Всего:			-	10	-	59,75	2,25	-	72		

Условные обозначения:

Л - лекционные занятия

П – практические занятия

Лаб – лабораторные занятия

СРП – самостоятельная работа обучающегося под руководством педагогического работника

СР – самостоятельная работа обучающегося

Ппатт – часы на подготовку к промежуточной аттестации

Патт – промежуточная аттестация

Татт – текущая аттестация

Конс – консультации

5.2. Содержание дисциплины.

Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 2 ак.ч.)

Содержание учебной дисциплины. Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 2 ак.ч.)

Содержание учебной дисциплины. Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья (практические занятия – 2 ак.ч.)

Содержание учебной дисциплины. Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности (практические занятия – 2 ак.ч.)

Содержания учебной дисциплины. Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка

(практические занятия – 4 ак.ч.)

Содержание учебной дисциплины. Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта (практические занятия – 4 ак.ч.)

Содержание учебной дисциплины. Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

(практические занятия – 2 ак.ч.)

Содержание учебной дисциплины. Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Тематика практических занятий, самостоятельной работы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Чем характеризуется тренированность.
7. Как можно оценить тренированность.
8. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
9. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
10. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и недели по семестрам и в целом за учебный год.
6. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, её цель и задачи.

Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/ п	Номер раздела дисциплин ы	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОЗФО		
1	1	15	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	15	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	15	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	14,75	Самоконтроль	
Итого:		59,75		

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

Примечание:

а) Для обучающегося (бакалавра), осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 29.01.2025 № 5), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский институт искусств и реставрации» 29.01.2025, по

индивидуальному учебному плану (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра)), Институт:

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) (учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (бакалавра));

- устанавливает для конкретного обучающегося (бакалавра) по индивидуальному учебному плану **одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой Институтom основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная)**, как и для обучающегося (бакалавра), осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу *(при необходимости)*.

б) Для обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья и инвалида, осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 29.01.2025 № 5), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский институт искусств и реставрации» 29.01.2025, (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)), Институт:

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* (учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (бакалавра));

- устанавливает для конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья содержание образования (**одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, как и для обучающегося (бакалавра), осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе) и условия организации обучения, изложенного в виде утверждённой в установленном Институтom порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обяза-

тельного компонента разработанной и реализуемой им адаптированной основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (для конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))*);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (бакалавра) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу *(при необходимости)*.

9. Особенности организации образовательной деятельности по учебной дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 29.01.2025 № 5), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский институт искусств и реставрации» 29.01.2025, обучающихся (бакалавров) с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* осуществляется Институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (бакалавров).

Образование обучающихся (бакалавров) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися (бакалаврами), так и в отдельных группах.

Образовательной организацией созданы специальные условия для получения высшего образования по основной образовательной программе высшего образования обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 29.01.2025 № 5), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский институт искусств и реставрации» 29.01.2025, обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся (бакалавров), включающие в себя использование специальных образовательных программ и ме-

тодов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание образовательной организации и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение указанной выше основной образовательной программы высшего образования обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

При получении высшего образования по указанной выше основной образовательной программе высшего образования обучающимся (бакалаврам) с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

В целях доступности получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **07.03.02 РЕКОНСТРУКЦИЯ И РЕСТАВРАЦИЯ АРХИТЕКТУРНОГО НАСЛЕДИЯ (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», форма обучения – очно-заочная)**, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 29.01.2025 № 5), утверждённой ректором Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский институт искусств и реставрации» 29.01.2025, лицами с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) образовательной организацией обеспечивается:

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

наличие альтернативной версии официального сайта образовательной организации в сети «Интернет» для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся (бакалавров), являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и дублируется шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся (бакалавру) необходимую помощь;

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

обеспечение доступа обучающегося (бакалавра), являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию образовательной организации;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определено с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся (бакалавров) в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

Используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.
- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;
- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge;
- программное обеспечение: Architecture Engineering & Construction Collection IC Commercial New Single-user ELD Annual Subscription + Graitec PowerPack Standard договор поставки № ДГ – 56559/21 от 18.10.2021, 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (отечественное производство) лицензионный договор № ЦС21-003296 18.10.2021, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (отечественное производство) лицензионный договор № 21-09/14 от 15.10.2021;

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

www.urait.ru «Электронное издательство ЮРАЙТ»
<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

www.arch-grafika.ru - Архитектурная графика.
<http://Architector.ru> - Информационное агентство союзов архитекторов
<http://architektonika.ru/> - Архитектоника
<http://archi.ru/linkscat/> - Архитектура России
<http://www.know-house.ru> - Информационная система «НОУ-ХАУС.ру».
Architecture.artyx.ru <http://architecture.artyx.ru/> - Книги об архитектуре
<http://www.protoart.ru> - информационно-аналитический портал Protoart
<http://pages.marsu.ru/architectura/> - Архитектурные стили и их особенности
<http://www.rusarch.ru> - Электронная научная библиотека по истории древнерусской архитектуры

<http://www.georec.spb.ru> – Георекострукция
<http://www.stroinauka.ru/> - Строительная наука. Научно-технический прогресс в московском строительстве.

<http://www.build.rin.ru> – Архитектура и строительство
<http://www.mukhin.ru> – Всё про строительство домов
<http://www.stroysovet.com/> - Строительство и обустройство дома
<http://www.ais.by/> - Архитектурно-строительный портал

Электронные журналы:

<http://www.gardener.ru> - Gardener.ru
<http://www.archvestnik.ru/> - Архитектурный вестник
<http://www.archjournal.ru/> - Архитектура. Строительство. Дизайн
<http://www.new-house.ru/> - Новый дом. Энциклопедия частного домостроения
<http://www.salon.ru/> - интернет-проект SALON-interior
<http://sp.vnegoroda.com/> - Вне Города.ru

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 304): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (73,9 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 401): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор Сканер; Принтер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,5 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 402): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор; Сканер; Принтер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,1 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 305):	191015,

Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 306): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (15,4 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 307): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (15,5 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для занятий по физической культуре и спорту с перечнем основного оборудования (тренажерный зал (аудитория № 411)): Зеркало травмобезопасное; Тренажеры беговая дорожка (электрическая); Тренажеры эллипсоиды магнитные; Велотренажеры магнитные; Тренажеры на жим лежа; Тренажеры на жим стоя; Тренажеры для бицепсов; Тренажеры для пресса; Тренажеры для пресса ногами; Скамьи атлетические универсальная; Тренажеры для мышц спины; Стеллажи для гантелей; Комплекты гантелей обрешиненных; Штанги обрешиненные разборные; Мячи для фитнеса; Палки гимнастические; Упоры для отжиманий; Тумбы прыжковые атлетические; Музыкальный центр; Степ-платформы; Коврики гимнастические; Воланы;	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (55,1 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))

Ракетки для бадминтона; Сетка для бадминтона; Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные); Наборы для игры в шахматы; Наборы для игры в шашки; Шахматные часы; Диски для баланса; Обручи гимнастические; Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой	
---	--

12. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося

12.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю.

12.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правилам техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина : Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки/специальность 07.03.02 Реконструкция и реставрация архитектурного наследия

Направленность Реконструкция и реставрация архитектурного наследия

Код индикатора компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.1. Проводит оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать: основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Плохо знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Хорошо знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Отлично знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Плохо умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Хорошо умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Отлично умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
	Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Плохо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Отлично владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
УК-7.2. Осуществляет выбор здоровьесберегающей технологии с учетом физиологических особенностей организма	Знать: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Плохо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Отлично знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
	Уметь: оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Не умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Плохо умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Хорошо умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Отлично умеет оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
	Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической	Плохо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической	Отлично владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической

	профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
	Владеть: техникой подбора рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Не владеет техникой подбора рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Плохо владеет техникой подбора рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Хорошо владеет техникой подбора рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Отлично владеет техникой подбора рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление: **07.03.02 Реконструкция и реставрация архитектурного наследия**

Направленность (профиль): **Реконструкция и реставрация архитектурного наследия**

▪ **Основная литература**

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413056>

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

▪ **Дополнительная литература**

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

Оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (УК-7)

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине *используется*:

Шкала «зачтено-незачтено».

Оценка «зачтено» ставится:

- если обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности;
- если обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- если обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: в ходе контрольных мероприятий обучающийся показывает владение менее 50% приведенных показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность (менее 25%) знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

Примерные вопросы для подготовки к зачету (УК-7):

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие.
5. Профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.

14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
15. Средства физической культуры.
16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
17. Сила. Средства и методы развития силы.
18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
26. Критерии физического развития и физической подготовленности.
27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Значение утренней гимнастики.
29. Приемы закаливания.
30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
32. Основные формы производственной физической культуры.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
35. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
36. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
37. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
38. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля (УК-7):

1. Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. — это определение:
 1. Физического здоровья
 2. Психического здоровья
 3. Социального здоровья

2.Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?

- 1.Рождаемость
- 2.Смертность
- 3.Адаптационный потенциал
- 4.Заболеваемость

3.Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:

- 1.Окружающая среда
- 2.Учреждения здравоохранения
- 3.Генетический фактор
- 4.Образ жизни

4. Какие типы относятся к морфологическим типом конституции

1. нормостеник
2. холерик
3. гиперстеник
4. астеник
5. спринтер

5. Антропогенные экологические факторы - это:

- 1.факторы неживой среды
- 2.факторы, связанные с влиянием живых существ
- 3.факторы, созданные человеком

6.Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла
2. микроцикла
3. макроцикла

7. К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:

1. самочувствие
2. сон
3. аппетит
4. работоспособность

5. частота сердечных сокращений

8. Биотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

- 1.5-6 лет
- 2.6-7 лет
- 3.7-9 лет?

10. Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» - это определение :

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья
3. Социального здоровья

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

1. Морфометрический
2. Популяционный
3. Функциональный
4. Интегральный

12. Абиотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

13. Прогнозирование здоровья – это

1. поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза
2. число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода

3. уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

1. Анаэробные
2. Аэробные
3. Циклические
4. Постоянные
5. Ациклические.

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

1. Пол
2. Возраст
3. Тип конституции
4. Факторы риска
4. Наследственность

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

1. 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой
2. 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое
3. 5 раз в неделю по 45 минут каждое
4. ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

17. Перечислите основные химические факторы, влияющие на физическое развитие плода:

1. никотин
2. алкоголь
3. озон
4. пестициды

Темы рефератов/докладов (УК-7):

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
4. Производственная гимнастика.

5. Морфологическими и функциональными свойствами организма
6. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
7. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
8. Физическое развитие человека.
9. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
10. Физическое упражнение, как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
11. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.
12. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
15. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Виды закаливания.
17. Дыхательная система организма.
18. Центральная нервная система
19. Мышцы, как основная рабочая ткань.
20. Костная система, ее функции.
21. Гармоничное развитие форм и функций организма.
22. История развития физической культуры.
23. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.
24. Функциональная подготовленность
25. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
26. Развитие выносливости во время занятий спортом.
27. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
28. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
29. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
30. Лыжный спорт: перспективы развития.
31. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
32. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
33. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
34. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.