Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Феофанов Алексей Васильевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.10.2025 11:34:02
Уникальный программный ключ:
9ffe23431db7e1282965373ea9a38e15a2e7c7f9

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Северо-Западный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
обязательного компонента
основной профессиональной образовательной программы высшего образования -

08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО
направленность
(профиль) программы бакалавриата –
«Промышленное и гражданское строительство»

(*срок получения образования*
по программе бакалавриата – 4 года;
форма обучения - очная)

Санкт-Петербург, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,** обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.25 № 5), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 17.05.2025, разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2025/2026 учебный год, утверждённых ректором образовательной организации 17.05.2025.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована Автономной некоммерческой организацией высшего образования **«Северо-Западный университет»** при реализации учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** (контактная работа педагогического работника с обучающимся (бакалавром) при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.25 № 5), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 17.05.2025, в условиях выполнения обучающимися (бакалаврами) определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей основной образовательной программы высшего образования.

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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «**Управление в социокультурной сфере**».

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 возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утреннейгимнастики;
- 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 сохранных 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 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1**. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	**З1: знать** основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		У1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		В1: владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	**З2: знать** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		У2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Выбор здоровье сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.	**З3: знать** индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений
		У3: уметь осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики
		В3: владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития,	**З4: знать** средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		У4: уметь осуществлять подбор форм двига-

	коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	тельной 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
		В4: владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	**З5: знать** особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса
		У5: уметь использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях
		В5: владеть техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

4.Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			СР, час.	Форма аттестации
		Л	П	Лаб		
1	1/1					
Очная		18	18	0	36	зачёт

Условные обозначения:

Л - лекционные занятия

П – практические занятия

Лаб – лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа обучающегося

Патт – промежуточная аттестация

5.Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СР, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л	П	Лаб			
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	4	0	10	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Социально-	4	4	0	10	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической

		биологические основы физической культуры						подготовленности
3	3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	6	6	0	8	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	6	4	0	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
		Итого:	**18**	**18**	**0**	**36**		

Условные обозначения:
Л - лекционные занятия
П – практические занятия
Лаб – лабораторные занятия
СР – самостоятельная работа обучающегося
Патт – промежуточная аттестация

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 – 4 ак.ч., практические занятия – 4 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 – 4 ак.ч., практические занятия – 4 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 (лекц. - 6 ак.час.; практические занятия – 6 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 (лекц.- 6; практические занятия – 6 ак.ч.)

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

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.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.1.4.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СР
		ОФО		
1	1	10	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	10	Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	8	Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	8	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
5			-	Подготовка к зачету
Итого:		**36**		

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. Для обучающегося, осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения - очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.25 № 5), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 17.05.2025, **по индивидуальному учебному плану** (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося*), **Университет:**

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

- устанавливает для конкретного обучающегося 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 Институтом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная, как и для

обучающего, 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 с ограниченными возможностями здоровья и инвалида, осваивающего учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.25 № 5), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 17.05.2025, (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*), Университет**:**

- 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 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*);

- устанавливает для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья содержание образования (**одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, как и для обучающего, осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе) и условия организации обучения, изложенного в виде утверждённой в установленном Институтом порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой им адаптированной основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося 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 с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося 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 по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.25 № 5), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 17.05.2025, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) осуществляется университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

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

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

Под специальными условиями для получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.25 № 5), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 17.05.2025, обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся 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 образована обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

При получении высшего образования по указанной выше основной образовательной программе высшего образования обучающимся 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 по направлению подготовки **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»**, форма обучения – очная, утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет» 17.05.2025, 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, 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 необходимую помощь;

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

обеспечение доступа обучающегося, 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 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.
- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс. Облако, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] URL: http://bmsi.ru/

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

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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)
учебная аудитория № 304 **Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования** (*включая, специализированную мебель и технические средства обучения*): письменные столы обучающихся; стулья обучающихся; письменный стол педагогического работника; стул педагогического работника; **технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:** магнитно-маркерная доска; мультимедийный проектор; экран; **компьютерная техника:** ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации	191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кавалергардская, д.7, лит. А
учебная аудитория № 309 **Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования** (*включая, специализированную мебель и технические средства обучения*): письменные столы обучающихся; стулья обучающихся; письменный стол педагогического работника; стул педагогического работника; **технические средства обучения, служащие для**	191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кавалергардская, д.7, лит. А

представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование: магнитно-маркерная доска; мультимедийный проектор; экран; **компьютерная техника:** ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации	

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

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)
аудитория № 402 **основное оборудование:** письменные столы; стулья; **компьютерная техника:** - персональные электронно-вычислительные машины (в том числе, мониторы, клавиатуры, мыши, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации	191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кавалергардская, д.7, лит. А
аудитория № 401 **основное оборудование:** письменные столы; стулья; **компьютерная техника:** - персональные электронно-вычислительные машины (в том числе, мониторы, клавиатуры, мыши, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации	191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кавалергардская, д.7, лит. А,

12. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося, в том числе, под руководством педагогического работника

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 должныиметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю.Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

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.

Приложение 1

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**
Код, направление: **08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО**
Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Промышленное и гражданское строительство»

Основная литература

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

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

- **Дополнительная литература**

Родионов, В. А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2015. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3996-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/383707

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