Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борзов Александр Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.05.2026 17:16:32
Уникальный программный ключ:
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800859e8

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 - программы бакалавриата
по направлению подготовки

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

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

Санкт-Петербург, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт»**, обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **51.03.01. Культурология**, н**аправленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2026/2027 учебный год, утверждённых ректором образовательной организации 13.04.2026.

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 при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **51.03.01. Культурология, направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, в условиях выполнения обучающимися 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, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	**З4: знать** средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		У4: уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивиду-

		альным 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	2	3	4	5	6	7
Очная	1/1	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-биологические основы физической культуры	4	4	0	10	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической 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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, форма обучения - очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 13.04.2026, **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 Университетом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, 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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 13.04.2026, (*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 Университетом 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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, 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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 13.04.2026, 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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 13.04.2026, 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 **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ Направленность (профиль) программы бакалавриата – «Управление в социокультурной сфере»**, форма обучения – очная, утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет» 13.04.2026, 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.
- 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:

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

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;	191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кавалергардская, д.7, лит. А

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	

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, основамсанитарно-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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «**Управление в социокультурной сфере**», форма обучения – очная.

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	**УК-7.1.** Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	**Знать (З1):**основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		Владеть (В1):современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	**Знать (З2):**способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знает отдельные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
		Уметь (У2):оценить уровень развития физический качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально	Не способен оценить уровень развития физический качеств, согласно возрастно-половых нормативов	Способен оценить уровень развития физический качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической	Способен оценить уровень развития физический качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической	Способен оценить уровень развития физический качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2	3	4	5	6	7
		дозировать физическую нагрузку	физической подготовленности	подготовленности, испытывая при этом затруднения	подготовленности, допуская при этом незначительные ошибки	подготовленности.
		Владеть (В2):техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Выбор здоровье сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.	**Знать (З3):**индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений	Не знает индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений	Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей организма и адекватных форм физической нагрузки.	Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей организма и адекватных форм физической нагрузки	В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений
		Уметь (У3):осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики	Не умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики	Умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики; допуская ряд ошибок	Умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики; допуская ряд ошибок допуская незначительные неточности	Умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики
		Владеть (В3):техникой выполнения специальных упражнений, комплексов	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической куль-	**Знать (З4):**средства и методы физической культуры и спорта, для	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, для	Не в полном объёме владеет знаниями средства и методы физиче-	Знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирова-	В полном объеме владеет информацией при выборе средства и мето-

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2	3	4	5	6	7
	туры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	ской культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	ния собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	ды физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		Уметь (У4):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	Не умеет 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	Умеет 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, допуская незначительные ошибки	Умеет 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	Умеет самостоятельно 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 (В4):техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Не владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет 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	**Знать (З5):**особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, ос-	Не знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности,	Не в полном объеме знает информацию об особенностях формирования физических качеств,	Достаточно знает информацию об особенностях формирования физических качеств, при-	Демонстрирует исчерпывающие знания о формировании физических качеств приклад-

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2	3	4	5	6	7
	профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	новы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	прикладной направленности, основ профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	кладной направленности, основ профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	ной направленности, профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального напряжения средствами физической культуры и спорта
		Уметь (У5):использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Не в полном объеме использует средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Умеет использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Отлично умеет использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях
		Владеть (В5):техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии	Не владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии	Владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии допуская ряд ошибок	Хорошо владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии	В совершенстве владеет техникой техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

Приложение 2

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**
Код, направление: **51.03.01 КУЛЬТУРОЛОГИЯ** (направленность (профиль) программы бакалавриата - «**Управление в социокультурной сфере**», форма обучения – очная).

- **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