

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»  
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

|                                                 |                                                         |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Б1.О.10</b>                                  | <b>Физическая культура и спорт</b>                      |
| Учебный план: _____ ФГОС3++z130302Ц-5_26-15.plx |                                                         |
| Кафедра:                                        | <b>26</b> Физического воспитания и спорта               |
| Направление подготовки:<br>(специальность)      | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника             |
| Профиль подготовки:<br>(специализация)          | Цифровое управление электрическими системами и машинами |
| Уровень образования:                            | бакалавриат                                             |
| Форма обучения:                                 | заочная                                                 |

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактная<br>Пед.<br>занятия | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоёмкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-----|-------------------------------|----------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------|
| 1                         | УП  | 4                             | 64             | 4                 | 2                    | Зачет                                |
|                           | РПД | 4                             | 64             | 4                 | 2                    |                                      |
| Итого                     | УП  | 4                             | 64             | 4                 | 2                    |                                      |
|                           | РПД | 4                             | 64             | 4                 | 2                    |                                      |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утверждённым приказом Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144

Составитель (и):

Кандидат технических наук, заведующий кафедрой

Кандидат филологических наук, доцент

Шишкин И.А.

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Шишкин И.А.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Благодарный Н.С.

Методический отдел:

Фахретдинова А. Р.

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 1.2 Задачи дисциплины:

Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Знать:** Основные понятия физической культуры и спорта; определение понятия «спорт», его социальные функции; основные понятия и составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ); определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**Уметь:** Оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения; планировать объем и интенсивность физических нагрузок; определять зоны интенсивности физических нагрузок; определить цели и задачи спортивной подготовки; использовать средства ППФП для развития и совершенствования профессионально важных качеств.

**Владеть:** Навыками использования физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса; методами физической культуры, обеспечивающих высокий уровень профессиональной работоспособности и предупреждение профессионально обусловленных заболеваний.

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий                                                                                                            | Семестр<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа | СР<br>(часы) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                      |                           | Пр.<br>(часы)     |              |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.                                                                                              | 1                         |                   |              |
| Тема 1. Особенности организации учебного процесса для студентов ВШТЭ. Спортивный досуг, ВФСК ГТО, роль физической культуры в поддержании здоровья.                   |                           | 2                 | 1            |
| Тема 2. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива. Физическая активность как неотъемлемая часть здорового образа жизни.                         |                           | 2                 | 1            |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                                                                                                            |                           |                   |              |
| Тема 3. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.                     |                           |                   | 4            |
| Тема 4. Основы техники бега на средние и дальние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.            |                           |                   | 4            |
| Тема 5. Основы техники эстафетного бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.                               |                           |                   | 3            |
| Раздел 3. Оздоровительные виды гимнастики                                                                                                                            |                           |                   |              |
| Тема 6. Основы аэробики и шейпинга. Понятие "базовый шаг", изучение простейших из них. Изучение упражнений силовой направленности на укрепление основных групп мышц. |                           |                   | 4            |
| Тема 7. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости.                                     |                           |                   | 4            |
| Тема 8. Основы круговой тренировки. Изучение правил её проведения, освоение основных видов упражнений на развитие силы, выносливости.                                |                           |                   | 4,75         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| Тема 9. Основы йоги. Ознакомление с понятием "асана". Изучение техники выполнения основных асан. Комплекс упражнений "Приветствие солнцу". Развитие гибкости.                                                                                                                                                                  |  | 4    |
| Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |      |
| Тема 10. Основы техники игры в баскетбол. Техника броска. Бросок одной рукой на месте. Бросок рукой в кольцо с расстояния 1 метр. Средний бросок. Два шага - бросок. Два шага - бросок снизу.                                                                                                                                  |  | 3    |
| Тема 11. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами.                                                                                                                                                                 |  | 3    |
| Тема 12. Основы техники передачи мяча. Передача двумя руками в стену, одной рукой в стену, одной рукой лёжа. Основы техники ведения мяча: ладонями по мячу, мяч на пальцах, мяч вокруг тела. Ознакомление с понятием дриблинг (низкий - на месте, средний - в движении, V-дриблинг перед собой), кроссовер, перевод под ногой. |  | 3    |
| Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |      |
| Тема 13. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование.                                                                                                                                                                                            |  | 4,5  |
| Тема 14. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения.                                                                                                                                                                                                     |  | 4,75 |
| Тема 15. Основы тактической подготовки. Особенности расстановки. Принципы либеро.                                                                                                                                                                                                                                              |  | 4    |
| Раздел 6. Борьба (дзюдо)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |      |
| Тема 16. Основные элементы техники дзюдо. Стойка (сиззи), захват (кумиката), передвижение (синтаи), повороты (таисабаки), падение (укэми). Основные элементы техники приёмов и бросков. Кудзуси – выведение из равновесия. Цукури – вход в бросок. Какэ – бросок. Переход после броска.                                        |  | 4    |

|                                                                                                                                                                                                                  |  |      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|----|
| Тема 17. Основы техники выполнения приёмов. Правильная постановка ног. Правильный выбор части кимоно для захвата. Правильный выбор момента для захвата и подход для него. Правильная стойка. Выбор опорной ноги. |  |      | 4  |
| Тема 18. Основы тактического превосходства. Правильная выбор расположения относительно противника, Правильная стойка для быстрого перехода в атаку или оборону. Правильность захвата.                            |  |      | 4  |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)                                                                                                                                                                              |  | 4    | 64 |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)                                                                                                                                                                  |  | 0,25 |    |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>                                                                                                                                                                |  | 4,25 | 64 |

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5 БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Использование балльно-рейтинговой системы не предусмотрено.

### 6. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ, СИСТЕМЫ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

#### 6.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | <p>1. Правильно выбирает критерии здорового образа жизни и соответствующие его группе здоровья физические упражнения.</p> <p>2. Методически грамотно формулирует требования, предъявляемые к выполнению физических упражнений того или иного раздела. Анализирует трудности, возникающие у имеющих вредные привычки студентов, при двигательной активности.</p> <p>3. Осуществляет индивидуальный выбор конкретного вида спорта в соответствии с уровнем подготовленности, предпочтений и состояния здоровья. Демонстрирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.</p> |

#### 6.2 Система и критерии оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания сформированности компетенций                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Устное собеседование                                                                                                                                                                                         | Письменная работа                                                                                                                                                                                                                                  |
| Зачтено          | Обучающийся верно, методически грамотно, без существенных ошибок ответил на вопросы, продемонстрировал умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике.      | Обучающийся продемонстрировал владение материалом по указанной тематике, понимание теории и методики, специфики конкретного раздела физической культуры, без существенных ошибок ответил на предложенные вопросы.                                  |
| Не зачтено       | Обучающийся неверно, методически не грамотно, с серьезными ошибками ответил на вопросы, продемонстрировал неумение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике. | Обучающийся продемонстрировал недостаточное владение материалом по указанной тематике, неосведомленность в области теории и методики, специфики конкретного раздела физической культуры, ответил на предложенные вопросы с существенными ошибками. |

### 6.3 Типовые контрольные задания и/или иные материалы, используемые для оценки результатов обучения

#### 6.3.1 Типовые контрольные вопросы

| № п/п  | Формулировки вопросов                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Курс 1 |                                                                                                          |
| 1      | Состояние здоровья студента и физическая культура. Показания, противопоказания к подобному виду занятий. |
| 2      | Курение. Как отказаться от вредной привычки. Здоровая альтернатива.                                      |
| 3      | Подростковый алкоголизм. Чем он опасен. Его отличия от взрослого алкоголизма.                            |
| 4      | Наркомания. Почему она стала такой большой проблемой среди молодёжи? Меры профилактики.                  |
| 5      | Физическая культура как альтернатива малоподвижному и нездоровому образу жизни.                          |
| 6      | Режим дня студента в соответствии с рекомендациями физиологов и медиков.                                 |

#### 6.3.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

#### 6.3.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Техники эстафетного бега  
Виды старта  
Тест на гибкость  
Техника броска в баскетболе  
Техника передачи мяча в баскетболе  
Стойки и перемещения в волейболе  
Основы техники выполнения приёмов в дзюдо

### 6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

#### 6.4.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

#### 6.4.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная ☐ Письменная ☐ Компьютерное тестирование ☐ Иная ☐

#### 6.4.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Студенты отвечают на устные вопросы и выполняют нормативы, предусмотренные программой.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Учебная литература

| Автор                                                    | Заглавие                                       | Издательство                                                                                              | Год издания | Ссылка                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1.1 Основная учебная литература</b>                 |                                                |                                                                                                           |             |                                                                                             |
| Матвеев, Л. П.                                           | Теория и методика физической культуры          | Москва: Издательство «Спорт»                                                                              | 2021        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/104667.html">http://www.iprbookshop.ru/104667.html</a>   |
| Шулаков, А. В.,<br>Скворцова, С. О.,<br>Белявцева, О. С. | Физическая культура и спорт                    | Новосибирск:<br>Новосибирский<br>государственный<br>университет экономики<br>и управления «НИНХ»          | 2021        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/126997.html">https://www.iprbookshop.ru/126997.html</a> |
| <b>7.1.2 Дополнительная учебная литература</b>           |                                                |                                                                                                           |             |                                                                                             |
| Сидоров, Д. Г.,<br>Погодин, А. В.,<br>Щукин, В. М.       | Технические приемы владения мячом в баскетболе | Нижний Новгород:<br>Нижегородский<br>государственный<br>архитектурно-строительный<br>университет, ЭБС АСВ | 2022        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/123428.html">https://www.iprbookshop.ru/123428.html</a> |

|                                                    |                                                                                      |                                                                                                               |      |                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сидоров, Д. Г.,<br>Погодин, А. В.,<br>Щукин, В. М. | Развитие физических<br>качеств в баскетболе                                          | Нижний Новгород:<br>Нижегородский<br>государственный<br>архитектурно-<br>строительный<br>университет, ЭБС АСВ | 2022 | <a href="https://www.iprbooks-hop.ru/123426.html">https://www.iprbooks<br/>hop.ru/123426.html</a>                                                  |
| Синельник, Е. В.,<br>Руденко, И. В.                | Теория и методика<br>обучения базовым видам<br>спорта: легкая атлетика               | Омск: Сибирский<br>государственный<br>университет<br>физической культуры и<br>спорта                          | 2021 | <a href="https://www.iprbooks-hop.ru/121213.html">https://www.iprbooks<br/>hop.ru/121213.html</a>                                                  |
| Мудриевская, Е. В.                                 | Гимнастика с элементами<br>йоги                                                      | Саратов: Вузовское<br>образование                                                                             | 2021 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/107082.html">http://www.iprbooksh<br/>op.ru/107082.html</a>                                                     |
| Морозов О.В.,<br>Морозов В.О.                      | Физическая культура и<br>здоровый образ жизни<br>учеб. - 4-е изд., стер..<br>Учебник | Москва: Флинта                                                                                                | 2020 | <a href="https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=352478">https://ibooks.ru/rea<br/>ding.php?<br/>short=1&amp;productid=<br/>352478</a> |
| Лазарева, Е. А.                                    | Методические основы<br>занятий волейболом в вузе                                     | Москва: Московский<br>государственный<br>строительный<br>университет, ЭБС АСВ                                 | 2010 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/16984.html">http://www.iprbooksh<br/>op.ru/16984.html</a>                                                       |
|                                                    | Правила вида спорта<br>«Спортивная борьба»                                           | Саратов: Вузовское<br>образование                                                                             | 2022 | <a href="https://www.iprbooks-hop.ru/123597.html">https://www.iprbooks<br/>hop.ru/123597.html</a>                                                  |
| Лебедихина, Т. М.                                  | Гимнастика: теория и<br>методика преподавания                                        | Саратов:<br>Профобразование                                                                                   | 2021 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/104898.html">http://www.iprbooksh<br/>op.ru/104898.html</a>                                                     |

## 7.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека ВШТЭ СПб ГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://nizrp.narod.ru>

## 7.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

## 7.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Спортивный зал, оборудованный для занятий
  - Волейболом (волейбольные стойки, сетка);
  - Баскетболом (настенные баскетбольные щиты);
  - Гимнастикой, ОФП (шведские стенки, турники, гимнастические скамейки)
2. Тренажёрная при спортзале
3. Зал шейпинга
4. Зал борьбы
5. Тренажёрный зал (В-012)
6. Тренажёрный зал (В-014)
7. Парк Катерингоф