

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.05

Физическая культура и спорт (Вводно-ознакомительный курс)

Учебный план: ФГОС3++b380302.28-1_21-14.plx

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:
(специальность) 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Логистика и управление цепями поставок
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

План учебного процесса

| Семестр (курс для ЗАО) | Контактная работа обучающихся | | Сам. работа | Контроль, час. | Трудоём- кость, ЗЕТ | Форма промежуточной аттестации |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| | Лекции | Практ. занятия | | | | |
| 1 | УП | 34 | 1,75 | 0,25 | 1 | Зачет |
| | РПД | 34 | 1,75 | 0,25 | 1 | |
| 2 | УП | 6 | 11 | 18,75 | 0,25 | Зачет |
| | РПД | 6 | 11 | 18,75 | 0,25 | |
| Итого | УП | 6 | 45 | 20,5 | 0,5 | |
| | РПД | 6 | 45 | 20,5 | 0,5 | |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 970

Составитель (и):

Кандидат педагогических наук , заведующий кафедрой

Яценко Л.Г.

Кандидат филологических наук , доцент

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Яценко Л.Г.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Назарова А.Н.

Методический отдел:

Смирнова В.Г.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий | Семестр (курс для ЗАО) | Контактная работа | | СР (часы) | Инновац. формы занятий | Форма текущего контроля |
|--|---------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
| | | Лек. (часы) | Пр. (часы) | | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | 1 | | | | | СН |
| Тема 1. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования. | | | 5 | 1,75 | | |
| Тема 2. Основы техники бега на средние и дальние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования. | | | 5 | | | |
| Тема 3. Основы техники эстафетного бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования. | | | 5 | | | |
| Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики | | | | | | СН |
| Тема 4. Основы аэробики и шейпинга. Понятие "базовый шаг", изучение простейших из них. Изучение упражнений силовой направленности на укрепление основных групп мышц. | | | 5 | | | |
| Тема 5. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости. | | | 5 | | | |
| Тема 6. Основы круговой тренировки. Изучение правил её проведения, освоение основных видов упражнений на развитие силы, выносливости. | | 5 | | | | |
| Тема 7. Основы йоги. Ознакомление с понятием "асана". Изучение техники выполнения основных асан. Комплекс упражнений "Приветствие солнцу". Развитие гибкости. | | 4 | | | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 34 | 1,75 | | | |

| | | | | | |
|---|---|------|---|----|----|
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол | 2 | | | | СН |
| Тема 8. 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. | | 1 | 1 | | |
| Тема 9. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами. | | 1 | 1 | | |
| Тема 10. 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. | | 1 | 1 | | |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол | | | | | |
| Тема 11. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование. | | 1 | 2 | | |
| Тема 12. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения. | 1 | 2,75 | | | |
| Тема 13. Основы тактической подготовки. Особенности распасовки. Принципы либеро. | 1 | 1 | | | |
| Раздел 5. Борьба (дзюдо) | | | | | |
| Тема 14. Основные элементы техники дзюдо. Стойка (сизэи), захват (кумиката), передвижение (синтаи), повороты (таисабаки), падение (укэми). | 1 | 2 | | СН | |

| | | | | | | |
|--|--|------|------|-------|--|---|
| Тема 15. Основные элементы техники приёмов и бросков. Кудзуси – выведение из равновесия. Цукури – вход в бросок. Какэ – бросок. Переход после броска. | | | 1 | 2 | | |
| Тема 16. Приём оогоси - бросок через бедро. Изучение техники выполнения. | | | 1 | 2 | | |
| 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. | | | 1 | 2 | | |
| Тема 18. Основы тактического превосходства. Правильная выбор расположения относительно противника, Правильная стойка для быстрого перехода в атаку или оборону. Правильность захвата. | | | 1 | 2 | | |
| Раздел 6. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек | | | | | | |
| Тема 19. Здоровый образ жизни как один из основных факторов выживания человечества в 21 веке. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива. | | 2 | | | | |
| Тема 20. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Курение – бич 21 века. Спорт вместо курения. | | 2 | | | | 0 |
| Тема 21. Особенности организации учебного процесса по физической культуре для студентов. Спортивный досуг. Наркомания, алкоголизм, методы борьбы с ними, профилактика. | | 2 | | | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 6 | 11 | 18,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | | |
| Всего контактная работа и СР по дисциплине | | 51,5 | 20,5 | | | |

4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

5.1.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения | Наименование оценочного средства |
|-----------------|--|---|
| УК-7 | 1. Правильно выбирает критерии здорового образа жизни и соответствующие его группе здоровья физические упражнения. 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. 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. | Вопросы устного собеседования Практико-ориентированные задания |

5.1.2 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 устного собеседования, продемонстрировал умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике. | Обучающийся выполнил все практико-ориентированные задания на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики) |
| Не зачтено | Обучающийся неверно, методически не грамотно, с серьезными ошибками ответил на вопросы устного собеседования, продемонстрировал не умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике. | Обучающийся выполнил большую часть практико-ориентированных заданий на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику) |

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.2.1 Перечень контрольных вопросов

| № п/п | Формулировки вопросов |
|-----------|--|
| Семестр 2 | |
| 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. |

5.2.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

5.2.3 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

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

5.3.1 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»

5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная Письменная Компьютерное тестирование Иная

5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

| Автор | Заглавие | Издательство | Год издания | Ссылка |
|---|--|--|-------------|---|
| 6.1.1 Основная учебная литература | | | | |
| Небытова, Л. А., Катренко, М. В., Соколова, Н. И. | Физическая культура | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет | 2017 | http://www.iprbookshop.ru/75608.html |
| Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка | Москва: ЮНИТИ-ДАНА | 2017 | http://www.iprbookshop.ru/81709.html |
| Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б. | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов | Москва: Научный консультант | 2017 | http://www.iprbookshop.ru/75150.html |
| Пискунов, В. А., Максинаева, М. Р., Тупицына, Л. П. | Здоровый образ жизни | Москва: Прометей | 2012 | http://www.iprbookshop.ru/18568.html |
| Кабышева, М. И. | Здоровый образ жизни студента | Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ | 2005 | http://www.iprbookshop.ru/50081.html |
| 6.1.2 Дополнительная учебная литература | | | | |
| Свищёв И. Д., Ерегина С. В. | Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо | Москва: Советский спорт | 2013 | http://www.iprbookshop.ru/40781.html |
| Якуба, В. И., Аликей, А. | Классификация техники дзюдо | Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби | 2013 | http://www.iprbookshop.ru/61168.html |
| Пашинцев, В. Г. | Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года | Москва: Издательство «Спорт» | 2016 | http://www.iprbookshop.ru/57801.html |
| Грузных, Г. М., Крикуха, Ю. А. | Спортивная борьба | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2004 | http://www.iprbookshop.ru/65028.html |

| | | | | |
|--|--|---|------|---|
| | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика | Москва: Советский спорт | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/57664.html |
| | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо | Москва: Советский спорт | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/57663.html |
| Врублевский, Е. П. | Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) | Москва: Издательство «Спорт» | 2016 | http://www.iprbookshop.ru/55556.html |
| Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И. | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2017 | http://www.iprbookshop.ru/74262.html |
| Онгарбаева, Д. Т., Мадиева, Г. Б., Алимханов, Е. А. | Легкая атлетика с методикой преподавания | Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/58702.html |
| Пашинцев В. Г. | Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов | Москва: Советский спорт | 2013 | http://www.iprbookshop.ru/40797.html |
| Быченков, С. В. | Атлетическая гимнастика для студентов | Саратов: Вузовское образование | 2016 | http://www.iprbookshop.ru/49862.html |
| Золотавина, И. В. | Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования | Саратов: Ай Пи Эр Медиа | 2018 | http://www.iprbookshop.ru/70784.html |
| Замчевская, Е. С. | Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе | Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ | 2017 | http://www.iprbookshop.ru/80418.html |
| Ковалева, М. В. | Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей | Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ | 2017 | http://www.iprbookshop.ru/80409.html |
| В.А. Шкурдода, Л.И. Романова | Совершенствование уровня физического развития и физической подготовленности в результате регулярных самостоятельных занятий студентов в свободное от учебы время | М-во образования и науки РФ, СПб ГТУРП. - СПб. : СПбГТУРП | 2008 | http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm |
| Поваляева, Г. В., Сыромятникова, О. Г. | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2012 | http://www.iprbookshop.ru/65026.html |
| Шестаков В. Б., Ерегина С. В. | Теория и практика дзюдо | Москва: Советский спорт | 2011 | http://www.iprbookshop.ru/9876.html |
| Лазарева, Е. А. | Методические основы занятий волейболом в вузе | Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ | 2010 | http://www.iprbookshop.ru/16984.html |
| Гераськин, А. А., Рогов, И. А., Сокур, Б. П., Колупаева, Т. А. | Основы обучения технике игры в волейбол | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/65006.html |

6.2 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>

6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

6.4 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 Екатерингоф