

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.04** Физическая культура и спорт

Учебный план: ФГОС3++b540301-1\_21-14.plx

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
 (специальность) 54.03.01 Дизайн

Профиль подготовки: Промышленный дизайн  
 (специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, 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 54.03.01 Дизайн, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1015

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

Ильина О.В.

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				
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		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	<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>	<p>Вопросы устного собеседования</p> <p>Практико-ориентированные задания</p>

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



	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	Москва: Советский спорт	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57664.html">http://www.iprbookshop.ru/57664.html</a>
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо	Москва: Советский спорт	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57663.html">http://www.iprbookshop.ru/57663.html</a>
Врублевский, Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах)	Москва: Издательство «Спорт»	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.html</a>
Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a>
Онгарбаева, Д. Т., Мадиева, Г. Б., Алимханов, Е. А.	Легкая атлетика с методикой преподавания	Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a>
Пашинцев В. Г.	Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов	Москва: Советский спорт	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40797.html">http://www.iprbookshop.ru/40797.html</a>
Быченков, С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов	Саратов: Вузовское образование	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49862.html">http://www.iprbookshop.ru/49862.html</a>
Золотавина, И. В.	Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования	Саратов: Ай Пи Эр Медиа	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70784.html">http://www.iprbookshop.ru/70784.html</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/80418.html">http://www.iprbookshop.ru/80418.html</a>
Ковалева, М. В.	Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/80409.html">http://www.iprbookshop.ru/80409.html</a>
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	<a href="http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm">http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm</a>
Поваляева, Г. В., Сыромятникова, О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>
Шестаков В. Б., Ерегина С. В.	Теория и практика дзюдо	Москва: Советский спорт	2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/9876.html">http://www.iprbookshop.ru/9876.html</a>
Лазарева, Е. А.	Методические основы занятий волейболом в вузе	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ	2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16984.html">http://www.iprbookshop.ru/16984.html</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65006.html">http://www.iprbookshop.ru/65006.html</a>

## **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