

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.10**

Физическая культура и спорт

Учебный план: \_\_\_\_\_ ФГОС3++z130302Ц-1\_23-15.plx

Кафедра:  Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
(специальность) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки:  
(специализация) Цифровое управление электрическими системами и машинами

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная	Сам. работа	Контроль, час.	Трудоём- кость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Практ. занятия				
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:

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
		Пр. (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 распасовки. 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. 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, 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.

## 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
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.

### 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 в дзюдо

## 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 выполняют 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>				
Шулаков, А. В., Скворцова, С. О., Белявцева, О. С.	Физическая культура и спорт	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»	2021	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/126997.html">https://www.iprbooks.hop.ru/126997.html</a>
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>
<b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>				
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>
Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник	Москва: Флинта	2020	<a href="https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=352478">https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=352478</a>
Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания	Саратов: Профобразование	2021	<a href="http://www.iprbookshop.ru/104898.html">http://www.iprbookshop.ru/104898.html</a>
	Правила вида спорта «Спортивная борьба»	Саратов: Вузовское образование	2022	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/123597.html">https://www.iprbooks.hop.ru/123597.html</a>
Сидоров, Д. Г., Погодин, А. В., Щукин, В. М.	Развитие физических качеств в баскетболе	Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2022	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/123426.html">https://www.iprbooks.hop.ru/123426.html</a>
Сидоров, Д. Г., Погодин, А. В., Щукин, В. М.	Технические приемы владения мячом в баскетболе	Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2022	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/123428.html">https://www.iprbooks.hop.ru/123428.html</a>
Мудриевская, Е. В.	Гимнастика с элементами йоги	Саратов: Вузовское образование	2021	<a href="http://www.iprbookshop.ru/107082.html">http://www.iprbookshop.ru/107082.html</a>
Синельник, Е. В., Руденко, И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2021	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/121213.html">https://www.iprbooks.hop.ru/121213.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 Екатеринбург