

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»**

---

СОГЛАСОВАНО

Решением учебно-методического  
совета от «18» декабря 2024 г.  
(протокол № 4)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКСиТ  
\_\_\_\_\_ В.П. Сущенко  
«18» декабря 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная физическая культура и спорт»**

Разработчик	Кафедра физической подготовки и спорта
Направление (специальность) подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Наименование ООП	09.03.02_02 Информационные системы и технологии
Квалификация (степень) выпускника	<b>бакалавр</b>
Образовательный стандарт	<b>СУОС</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОП  
\_\_\_\_\_ А.А. Ефремов  
«18» декабря 2024 г.

Соответствует СУОС

Утверждена протоколом заседания  
кафедры "КФПиС"  
от «18» декабря 2024 г. № 4

РПД разработал:

Специалист по учебно-методической работе 1 категории М.О. Соболевская

# 1. Цели и планируемые результаты изучения дисциплины

## Цели освоения дисциплины

1. Рабочая программа дисциплины разработана В.С. Васильевой, зав. кафедрой КФПиС ИФКСиТ, к.п.н., доцент
2. Достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для сохранения и укрепления здоровья, стабильной работоспособности и интенсивного труда студентов на протяжении всего периода обучения. , формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; совершенствование спортивного мастерства студентов; спортсменов, приобретение студентами необходимых знаний по основам организации спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей
3. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
4. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
5. Знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
6. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
7. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов для профилактики профессиональных заболеваний, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей.

## Результаты обучения выпускника

Код	Результат обучения (компетенция) выпускника ООП
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1 УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИД-2 УК-7	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
--------------	--

## **Планируемые результаты изучения дисциплины**

### **знания:**

- Знает методы сохранения и укрепления физического здоровья; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

### **умения:**

- Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа
- Умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья

### **навыки:**

- Владеет методами сохранения и укрепления физического здоровья; здоровьесберегающими технологиями; методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
- Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

В учебном плане дисциплина «Элективная физическая культура и спорт» не связана ни с одним модулем учебного плана.

Изучение дисциплины требует знания школьной программы, успешной сдачи вступительных или единых государственных экзаменов.

### 3. Распределение трудоёмкости освоения дисциплины по видам учебной работы и формы текущего контроля и промежуточной аттестации

#### 3.1. Виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоёмкость по семестрам
	Очная форма
Практические занятия	216
Самостоятельная работа	96
Промежуточная аттестация (зачет)	16
Общая трудоёмкость освоения дисциплины	328, ач
	9,11, зет

#### 3.2. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	Количество по семестрам
	Очная форма
Промежуточная аттестация	
Зачеты, шт.	4

### 4. Содержание и результаты обучения

#### 4.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ раздела	Разделы дисциплины, мероприятия текущего контроля	Очная форма	
		Пр, ач	СР, ач
1.	Практический раздел	216	0
2.	Самостоятельная работа студентов	0	96
Итого по видам учебной работы:		216	96
Зачеты, ач			0
Часы на контроль, ач			0
Промежуточная аттестация (зачет)		16	
Общая трудоёмкость освоения: ач / зет		328 / 9,11	

## 4.2. Содержание разделов и результаты изучения дисциплины

Раздел дисциплины	Содержание
-------------------	------------

	<p>1. Фитнес</p> <p>1.1. Контроль и самоконтроль на занятиях. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм. Обеспечение травмобезопасности, страховка и самостраховка. Определение уровня физической подготовленности. Групповой проект по танцевальной и силовой аэробике. Влияние тренировки по аэробике на состояние организма, коррекция интенсивности тренировки</p> <p>1.2. Базовая гимнастика. Терминология, различные исходные и конечные положения, перемещения тела или отдельных его частей. Строевые упражнения (указания, выбор места, четкие и своевременные интонации). ОРУ для мышц туловища, шеи, верхних и нижних конечностей, для мышц всего тела.</p> <p>1.3. Оздоровительная аэробика. Терминология, базовые шаги аэробики и их разновидности. Упражнения хореографии, их структура, совершенствование хореографических способностей. Развитие чувства ритма, музыкальности, эстетического воспитания.</p> <p>1.4. Организация и проведение занятия по аэробике. Основные компоненты урока аэробики: разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка. Соединение аэробных и танцевальных элементов в композиции. Силовой тренинг.</p> <p>1.5. Инструкторская практика студентов на учебно-тренировочных занятиях. Проведение импровизационных разминок в тройках по заданию преподавателя. Разучивание с группой танцевальных композиций аэробики и комплексов ОРУ в партерной части занятия.</p> <p>1.6. Легкая атлетика. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Подготовка к практическим занятиям.</p> <p>2. Общая физическая подготовка</p> <p>2.1. Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обеспечение травмобезопасности, страховка и самостраховка. Разучивание приемов самоконтроля физического развития и функционального состояния организма (измерение роста, массы тела, оценка осанки и особенностей телосложения, отпечатка стопы, плечевого индекса, ЖЕЛ, МПК (косвенным методом), измерение ЧСС в покое, при нагрузке и восстановлении, измерение частоты дыхания).</p> <p>2.2. Базовая гимнастика (общеразвивающая). Строевые приемы. Построения, перестроения. Передвижения и строевые приемы в движении. Размыкания и смыкания. Упражнения для осанки и укрепления сводов стопы. Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для туловища; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для всего тела.</p>
--	---

<p><b>2. Самостоятельная работа студентов</b></p>	<p>Работа с учебной литературой. Самостоятельное изучение разделов дисциплины. Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Утренняя зарядка, методика проведения. Средства, используемые при выполнении утренней зарядки. Средства закаливания организма. Виды самостоятельных занятий физической культурой в режиме учебного дня. Виды самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время.</p>
---	--

## 5. Образовательные технологии

1. Практические занятия учебно-тренировочной направленности.
2. Работа в команде (совместная работа студентов в группе при выполнении групповых упражнений).
3. Индивидуальное обучение.
4. Обучение на основе опыта.

## 6. Лабораторный практикум

Не предусмотрено

## 7. Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ач
		Очная форма
1.	Учебно-тренировочные занятия	216
Итого часов		216

## 8. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие практических умений в области самоконтроля и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Примерные темы индивидуальных заданий:

1. Утренняя зарядка, методика проведения
2. Средства, используемые при выполнении утренней зарядки.
3. Средства закаливания организма.
4. Виды самостоятельных занятий физической культурой в режиме учебного дня.
5. Виды самостоятельных занятий физической культурой в не учебное время.

Руководство самостоятельной работой студентов осуществляет преподаватель из числа профессорско-преподавательского состава ИФКСТ

Примерное распределение времени самостоятельной работы студентов



## Примерное распределение времени самостоятельной работы студентов

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость, ач
	Очная форма
<b>Текущая СР</b>	
работа с лекционным материалом, с учебной литературой	0
опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	0
самостоятельное изучение разделов дисциплины	30
выполнение домашних заданий, домашних контрольных работ	0
подготовка к лабораторным работам, к практическим и семинарским занятиям	66
подготовка к контрольным работам, коллоквиумам	0
<b>Итого текущей СР:</b>	<b>96</b>
<b>Творческая проблемно-ориентированная СР</b>	
выполнение расчётно-графических работ	0
выполнение курсового проекта или курсовой работы	0
поиск, изучение и презентация информации по заданной проблеме, анализ научных публикаций по заданной теме	0
работа над междисциплинарным проектом	0
исследовательская работа, участие в конференциях, семинарах, олимпиадах	0
анализ данных по заданной теме, выполнение расчётов, составление схем и моделей на основе собранных данных	0
<b>Итого творческой СР:</b>	<b>0</b>
<b>Общая трудоемкость СР:</b>	<b>96</b>

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1. Адрес сайта курса

<https://ifkst.spbstu.ru/>

## 9.2. Рекомендуемая литература

### Основная литература

№	Автор, название, место издания, издательство, год (годы) издания	Год изд.	Источник
1	Ильинич В.И. Физическая культура студента: Москва: Гардарики, 2004.	2004	ИБК СПбПУ

### Ресурсы Интернета

1. Физическая культура студента: <https://www.elibrary.ru/>
2. Федерация шахмат России: <https://ruchess.ru/>
3. Российский студенческий спортивный союз: <http://www.studsport.ru/>
4. Национальный портал ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): <http://www.gto.ru/>
5. Официальный сайт Министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>
6. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России: <https://rufso.ru/>
7. Всероссийская Федерация Фиджитал Спорта: <https://phygitalsport.ru>
8. Федерация пауэрлифтинга Санкт-Петербурга: <https://powerliftingfed.spb.ru/>
9. Ассоциация студенческого баскетбола: <https://asbasket.ru/>
10. Всероссийская федерация волейбола: <https://volley.ru>
11. Российской федерации футбола: <https://rfs.ru/>
12. Федерация плавания России: <https://russwimming.ru/>
13. Федерация лёгкой атлетики России: <https://rusathletics.info/>

## 9.3. Технические средства обеспечения дисциплины

Технические средства обеспечения дисциплины "Элективная физическая культура и спорт" программой не предусмотрены.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### 1. Спортивный комплекс:

- плавательный бассейн (с инвентарным обеспечением) – 25 x 13.7 м;
- два зала общефизической и тренажёрной подготовки – 16 x 6 м., 13 x 6 м;
- футбольное поле;
- линейка антивандальных тренажеров;

- стадион с трибунами – 104 х 69 м.

2. Зал специальной подготовки (с инвентарным обеспечением) –30х10 м.

3. Плоскостные площадки.

4. Спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, обручи, штанги, мячи и т.д.).

5. Футбольное поле.

6. Большой спортивный зал.

7.Тренажерный зал.

8. Теле- и видеоаппаратура, мониторы, компьютеры.

9. Средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности.

10. Приборы контроля развития физических качеств занимающихся.

11. Стенды по обеспечению наглядно-методической информацией.

12. Фиджитал центр «Берлога»

13. Персональный компьютер в сборе с периферией и гарнитурой (20 шт)

14. Автосимулятор в сборе (2 шт)

15. Игровая консоль PS5 с комплектом периферии (2 шт)

16. Система виртуальной реальности Oculus Quest 2 (2 шт)

В спортивно-оздоровительном комплексе предусмотрена возможность совместных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (безбарьерная среда).

## **11. Критерии оценивания и оценочные средства**

### **11.1. Критерии оценивания**

Для дисциплины «Элективная физическая культура и спорт» формой аттестации является зачёт. Дисциплина реализуется с применением системы индивидуальных достижений.

#### **Текущий контроль успеваемости**

Максимальное значение персонального суммарного результата обучения (ПСРО) по приведенной шкале - 100 баллов

Максимальное количество баллов приведенной шкалы по результатам прохождения двух точек контроля - 80 баллов.

Подробное описание правил проведения текущего контроля с указанием баллов по каждому контрольному мероприятию и критериев выставления оценки размещается в СДО в навигационном курсе дисциплины.

#### **Промежуточная аттестация по дисциплине**

Максимальное количество баллов по результатам проведения аттестационного испытания в период промежуточной аттестации – 20 баллов приведенной шкалы.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с расписанием.

Для дисциплины «Элективная физическая культура и спорт» формой аттестации является зачёт. Оценивание качества освоения дисциплины производится в свободной форме.

#### **Зачёт**

Посещаемость практических занятий, наличие медицинской справки с указанием группы здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке и специализации.

Основными критериями для оценивания качества освоения дисциплины на основном отделении являются:

**Качественные показатели успеваемости** — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели успеваемости** — это результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на один балл.

**Посещаемость студентами учебных занятий** – допускается не более 10% пропусков без уважительной причины. Уважительной причиной пропуска занятий может считаться: пропуск по болезни (подтвержденной медицинской справкой), нахождение в учебной командировке, участие в соревнованиях за честь университета (института).

С учётом результатов освоения дисциплины в каждом семестре студенты получают зачёт по дисциплине.

Основными критериями для оценивания качества освоения дисциплины на **специальном медицинском отделении** являются:

**Качественные показатели успеваемости** — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели успеваемости** — это результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке с учетом состояния здоровья. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на один балл.

**Посещаемость студентами учебных занятий** – допускается не более 10% пропусков без уважительной причины. Уважительной причиной пропуска занятий может считаться: пропуск по болезни (подтвержденной медицинской справкой), нахождение в учебной командировке.

С учётом результатов освоения дисциплины в каждом семестре студенты получают зачёт по дисциплине.

Основными критериями для оценивания качества освоения дисциплины на спортивном отделении являются: **Качественные показатели успеваемости** — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, участие в соревнованиях.

**Количественные показатели успеваемости** — это результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на один балл.

**Посещаемость студентами учебных занятий** – допускается не более 10% пропусков без уважительной причины. Уважительной причиной пропуска занятий может считаться: пропуск по болезни (подтвержденной медицинской справкой), нахождение в учебной командировке, участие в соревнованиях за честь университета (института).

С учётом результатов освоения дисциплины в каждом семестре студенты получают зачёт по дисциплине.

Результаты промежуточной аттестации, определяются на основе баллов, набранных в рамках применения, СИД

Баллы по приведенной шкале в рамках применения СИД (ПСРО+ ПА)	Оценка по результатам промежуточной аттестации
	Экзамен/диф.зачет/зачет
0 - 60 баллов	Неудовлетворительно/не зачтено
61 - 75 баллов	Удовлетворительно/зачтено
76 - 89 баллов	Хорошо/зачтено
90 и более	Отлично/зачтено

## 11.2. Оценочные средства

Оценочные средства по дисциплине представлены в фонде оценочных средств, который является неотъемлемой частью основной образовательной программы и размещается в электронной информационно-образовательной среде СПбПУ на портале [etk.spbstu.ru](http://etk.spbstu.ru)

## 12. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподаватели и студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

- соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках университета;
- последовательно осваивать тематику практических занятий;
- соблюдать индивидуально-дифференцированные нагрузки в процессе занятий;
- отрабатывать практические занятия, пропущенные без уважительной причины;
- допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре;

осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля.

## 13. Адаптация рабочей программы для лиц с ОВЗ

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-

медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.