

**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

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Наименование ООП

09.03.01_01 Разработка компьютерных систем

Квалификация (степень)
выпускника

бакалавр

Образовательный стандарт

СУОС

Форма обучения

Очная

СОГЛАСОВАНО

Соответствует СУОС

Руководитель ОП

Утверждена протоколом заседания

_____ Р.В. Цветков

кафедры "КФПиС"

«18» декабря 2024 г.

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-ценостного 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	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и
УК-7	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 творческие 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	Трудоемкость по семестрам
	Очная форма
Практические занятия	216
Самостоятельная работа	96
Промежуточная аттестация (зачет)	16
Общая трудоемкость 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

1. Фитнес
- 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
- 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.
- 1.3. Оздоровительная аэробика. Терминология, базовые шаги аэробики и их разновидности. Упражнения хореографии, их структура, совершенствование хореографических способностей. Развитие чувства ритма, музыкальности, эстетического воспитания.
- 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.
- 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.
- 1.6. Легкая атлетика. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Подготовка к практическим занятиям.
2. Общая физическая подготовка
- 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).
- 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.

2. Самостоятельная работа студентов	<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 осуществляется 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
Текущая СР	
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
Итого текущей СР:	96
Творческая проблемно-ориентированная СР	
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
Итого творческой СР:	0
Общая трудоемкость СР:	96

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 x 69 м.

2. Зал специальной подготовки (с инвентарным обеспечением) – 30x10 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 физкультурнооздоровительной 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

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 психолога-

медицинской комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.