

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)**

Кафедра \_\_\_\_\_ Физической культуры \_\_\_\_\_  
(полное наименование кафедры)



Регистрационный №\_23.01/579-Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины)

образовательная программа высшего образования

42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

бакалавр  
(квалификация)

Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере  
(направленность / профиль образовательной программы)

очная форма, заочная форма  
(форма обучения)

Санкт-Петербург

Рабочая программа дисциплины составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки «42.03.01 Реклама и связи с общественностью», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 № 512, и в соответствии с рабочим учебным планом, утвержденным ректором университета.

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры личности и 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.

Эта цель достигается путем решения следующих(ей) задач(и):

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки 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 образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.28 является дисциплиной обязательной части учебного плана подготовки бакалавриата по направлению «42.03.01 Реклама и связи с общественностью». Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на базе знаний, умений и компетенций, полученных студентами в ходе освоения школьных курсов.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2

УК-7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
УК-7.2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.3	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.4	Демонстрирует применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### Очная форма обучения

Таблица 3

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			1
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	72	72
<b>Контактная работа с обучающимися</b>		54.25	54.25
в том числе:			
Лекции		18	18
Практические занятия (ПЗ)		36	36
Лабораторные работы (ЛР)			-
Защита контрольной работы			-
Защита курсовой работы			-
Защита курсового проекта			-
Промежуточная аттестация		0.25	0.25
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС)</b>		17.75	17.75
в том числе:			
Курсовая работа			-
Курсовой проект			-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала		17.75	17.75
Подготовка к промежуточной аттестации			-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>			Зачет

##### Заочная форма обучения

Таблица 4

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			4
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	72	72
<b>Контактная работа с обучающимися</b>		2.25	2.25
в том числе:			
Лекции		2	2
Практические занятия (ПЗ)			-
Лабораторные работы (ЛР)			-
Защита контрольной работы			-

Защита курсовой работы		-
Защита курсового проекта		-
Промежуточная аттестация	0.25	0.25
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС)</b>	65.75	65.75
в том числе:		
Курсовая работа		-
Курсовой проект		-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала	65.75	65.75
Подготовка к промежуточной аттестации	4	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		Зачет

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины.

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	№ семестра		
			очная	очно-заочная	заочная
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	1		4
2	Раздел 2. Базовый комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Комплексы упражнений общей физической подготовки тренировочной направленности: общее оздоровление организма; поддержание спортивной формы на определенном уровне; комплексное развитие физических качеств; комплексная проработка мышечных групп	1		4
3	Раздел 3. Основные разделы физической подготовки.	Физические упражнения из разделов: гимнастика и атлетическая подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	1		4

### 5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

Таблица 6

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-------	-----------------------------------------------------

1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
---	-------------------------------------------------------

### 5.3. Разделы дисциплин и виды занятий.

#### Очная форма обучения

Таблица 7

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек-ции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семи-нары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	18				1.75	19.75
2	Раздел 2. Базовый комплекс упражнений по общей физической подготовке		36			16	52
3	Раздел 3. Основные разделы физической подготовки						
Итого:		18	36	-	-	17.75	71.75

#### Заочная форма обучения

Таблица 8

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек-ции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семи-нары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.	2				20	22
2	Раздел 2. Базовый комплекс упражнений по общей физической подготовке.					25.75	25.75
3	Раздел 3. Основные разделы физической подготовки.					20	20
Итого:		2	-	-	-	65.75	67.75

## 6. Лекции

#### Очная форма обучения

Таблица 9

№ п/п	Номер раздела	Тема лекции	Всего часов
1	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
2	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
3	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
4	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
5	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2

6	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
7	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
8	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
9	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
10	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
11	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
12	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
13	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
14	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
15	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
16	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
17	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
18	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
19	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
20	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
21	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
22	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
23	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
24	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2

25	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
26	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
27	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
28	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
29	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
30	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
31	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
32	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
33	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
34	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
35	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
36	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
37	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
38	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
39	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
40	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
41	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
42	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
43	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
44	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2



45	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
46	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
47	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
48	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
49	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
50	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
51	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
52	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
53	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
54	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
55	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
56	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
57	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
58	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
59	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
60	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
61	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
62	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
63	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2

64	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
65	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
66	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
67	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
68	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
69	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
70	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
71	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
72	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
73	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
74	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	2
75	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	2
76	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
77	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	2
78	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	2
79	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
80	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2
81	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
Итого:			162

Заочная форма обучения

Таблица 10

№ п/п	Номер раздела	Тема лекции	Всего часов
-------	---------------	-------------	-------------

1	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2
Итого:			2

## 7. Лабораторный практикум

Рабочим учебным планом не предусмотрено

## 8. Практические занятия (семинары)

Очная форма обучения

Таблица 11

№ п/п	Номер раздела	Тема занятия	Всего часов
1	2	Строевые упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений, на месте и в движении. Прыжки на скакалке простые и скоростные	2
2	2	Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполнение в парах, с предметами	2
3	2	Строевые упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений, на месте и в движении. Прыжки на скакалке простые и скоростные	2
4	2	Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполнение в парах, с предметами	2
5	2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, Овладение техникой бега, прыжка в длину, метания малого мяча в цель и на дальность	2
6	2	Физические качества и основы методики их воспитания: челночный бег 4x15 м	2
7	2	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений	2
8	2	Физические качества и основы методики их воспитания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
9	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	2
10	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подтягивание на перекладине	2
11	2	Строевые упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений, на месте и в движении. Прыжки на скакалке простые и скоростные	2
12	2	Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполнение в парах, с предметами	2
13	2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, Овладение техникой бега, прыжка в длину, метания малого мяча в цель и на дальность	2
14	2	Физические качества и основы методики их воспитания: челночный бег 4x15 м	2
15	2	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений	2
16	2	Физические качества и основы методики их воспитания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2

17	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	2
18	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подтягивание на перекладине	2
Итого:			36

## 9. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Рабочим учебным планом не предусмотрено

## 10. Самостоятельная работа

Очная форма обучения

Таблица 12

№ п/п	Номер раздела	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Всего часов
1	1	Теоретические основы физической культуры. Подготовка рефератов	Собеседование	1.75
2	2	Физические качества и основы методики их воспитания: челночный бег 4x15 м	Тесты	2
3	2	Физические качества и основы методики их воспитания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Тесты	2
4	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подтягивание на перекладине	Тесты	2
5	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Тесты	2
6	2	Физические качества и основы методики их воспитания: челночный бег 4x15 м	Тесты	2
7	2	Физические качества и основы методики их воспитания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Тесты	2
8	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подтягивание на перекладине	Тесты	2
9	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Тесты	2
Итого:				17.75

Заочная форма обучения

Таблица 13

№ п/п	Номер раздела	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Всего часов
1	1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	Собеседование	2

2	1	Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	Собеседование	2
3	1	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Собеседование	2
4	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания	Собеседование	2
5	1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания. Специальная подготовка	Собеседование	2
6	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Собеседование	2
7	1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Собеседование	2
8	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Собеседование	2
9	1	Теоретические основы физической культуры. Подготовка рефератов	Собеседование	4
10	2	Строевые упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений, на месте и в движении. Прыжки на скакалке простые и скоростные	Тесты	1.75
11	2	Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполнение в парах, с предметами	Тесты	2
12	2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, Овладение техникой бега, прыжка в длину, метания малого мяча в цель и на дальность	Тесты	2
13	2	Физические качества и основы методики их воспитания: челночный бег 4x15 м	Тесты	4
14	2	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Тесты	2
15	2	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений	Тесты	2
16	2	Физические качества и основы методики их воспитания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Тесты	4
17	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Тесты	4

18	2	Физические качества и основы методики их воспитания: подтягивание на перекладине	Тесты	4
19	3	Гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения с собственным весом (на брусьях, перекладине, ОРУ); Упражнения на тренажерах: силовых и кардиотренажерах (для ног и ягодиц, для спины, груди и рук, для брюшного пресса и косых мышц живота)	Тесты	2
20	3	Ускоренное передвижение и легкая атлетика Ускоренное передвижение: Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м, ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Тесты	2
21	3	Спортивные и подвижные игры. Настольный теннис. Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса. Совершенствование правил игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещения. Односторонняя игра Совершенствование техническим приемам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра. Отработка тактических и технических приемов в игре. Совершенствование тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры. Отработка тактических и технических приемов в игре «Настольный теннис»	Тесты	2
22	3	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра. Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре. Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол. Отработка тактических и технических приемов в игре «Баскетбол»	Тесты	2

23	3	Спортивные и подвижные игры. Волейбол. Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Отработка тактических и технических приемов в игре «Волейбол»	Тесты	2
24	3	Спортивные игры. Мини-Футбол. Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Совершенствование остановки, приема мяча ногой. Удары по воротам. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Совершенствование ведению мяча, передачи мяча, ударам по мячу. Отработка тактических и технических приемов в игре «Мини-Футбол»	Тесты	2
25	3	Подвижные игры преимущественно с бегом. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола	Тесты	2
26	3	Гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения со свободными весами (с гирями, гантелями, штангами); Комплекс упражнений следующих тренировочных направленностей атлетической подготовки: углубленная проработка отдельных мышечных групп; коррекция фигуры; Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике	Тесты	6
Итого:				65.75

### 11. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для самостоятельной работы по дисциплине рекомендовано следующее учебно-методическое обеспечение:

- Положение о самостоятельной работе студентов в Санкт-Петербургском государственном университете телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича;
- рекомендованная основная и дополнительная литература;

- конспект занятий по дисциплине;
- слайды-презентации и другой методический материал, используемый на занятиях;
- методические рекомендации по подготовке письменных работ, требования к их содержанию и оформлению (реферат, эссе, контрольная работа) ;
- фонды оценочных средств;

## **12. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Фонд оценочных средств разрабатывается в соответствии с локальным актом университета «Положение о фонде оценочных средств» и является приложением (Приложение А) к рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценки сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

## **13. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### 13.1. Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Иваненко, Е. А. Краснов, И. Е. Кабаев [и др.] ; рец.: В. В. Ефимов, Д. В. Шутман ; Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ, С.-Петербург. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2021. - 229 с. - (дата обращения: 27.12.2021) . - Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет, свободный доступ из локальной сети. - Библиогр.: с.229. - ISBN 978-5-89160-238-0 : 1109.52 р.
2. Педагогические основы теории и методики физического воспитания : [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Стародубцев, Т. В. Сапсаева, О. И. Пономарев [и др.] ; рец.: В. П. Сущенко, И. Е. Кабаев ; Министерство цифрового



развития, связи и массовых коммуникаций РФ, С.-Петербур. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2021. - 187 с. : цв. ил. - (дата обращения: 11.01.2022) . - Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет, свободный доступ из локальной сети. - Библиогр.: с. 186-187. - ISBN 978-5-89160-245-8 : 899.09 р.

### 13.2. Дополнительная литература:

1. Ганженко, Юрий Васильевич.  
Атлетическая подготовка студентов высших учебных заведений : [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Ю. В. Ганженко, Г. А. Гуцин, Е. А. Краснов ; Федеральное агентство связи, ГОУВПО "СПбГУТ им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2008. - 99 с. : ил + табл. - Библиогр. : с. 61. - 89.58 р.
2. Базанов, Андрей Николаевич.  
Физическая культура. Гиревой спорт : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А. Н. Базанов, В. В. Астафьев, Т. В. Сапсаева ; рец. Е. А. Краснов ; Федер. агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2018. - 75 с. : ил. - 844.66 р.
3. Семенова, Светлана Сергеевна.  
Физическая культура. Организация и методика самостоятельных занятий студенток оздоровительной аэробикой : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по выполнению самостоятельной работы / С. С. Семенова ; рец. Е. А. Краснов ; Федер. агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2019. - 40 с. : ил. - 616.77 р.
4. Иваненко, Тамара Александровна.  
Физическая культура. Организация и особенности занятий со студентами специальной медицинской группы вуза : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко ; рец. М. П. Стародубцев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2019. - 48 с. : ил. - 740.13 р.
5. Краснов, Евгений Алексеевич.  
Физическая культура. Основы организации самостоятельных занятий студентов и самоконтроль : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. А. Краснов, О. И. Пономарев ; рец. И. Е. Кабаев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2020. - 36 с. : ил. - 464.68 р.
6. Лутай, Сергей Вячеславович.  
Физическая культура. Гребля-индор. Технология использования гребных

- тренажеров : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по выполнению упражнений / С. В. Лутай ; рец. Е. А. Краснов ; Федер. агентство связи, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2020. - 36 с. : рис., табл. - 555.10 р.
7. Иваненко, Тамара Александровна.  
Физическая культура и спорт. Организация и методика проведения комплексных занятий : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко ; рец. Е. А. Краснов ; Федеральное агентство связи, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2020. - 53 с. : ил. - 863.48 р.
8. Стародубцев, Михаил Павлович.  
Медико-биологические основы физической культуры : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев ; рец.: О. А. Чурганов, А. В. Иваненко ; Федер. агентство связи, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2021. - 139 с. - ISBN 978-5-89160-196-3 : 860.46 р.
9. Лутай, Сергей Вячеславович.  
Физическая культура. Подготовка к выполнению нормативов : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Лутай ; рец. Е. А. Краснов ; Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб : СПбГУТ, 2021. - 46 с. : ил. - (дата обращения: 29.11.2021) . - Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет, свободный доступ из локальной сети. - 740.13 р.

#### **14. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- [www.sut.ru](http://www.sut.ru)
- [lib.spbgut.ru/jirbis2\\_spbgut](http://lib.spbgut.ru/jirbis2_spbgut)

#### **15. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

##### 15.1. Программное обеспечение дисциплины:

- Open Office
- Google Chrome

##### 15.2. Информационно-справочные системы:

- ЭБС iBooks (<https://ibooks.ru>)
- ЭБС Лань (<https://e.lanbook.com/>)

- ЭБС СПбГУТ (<http://lib.spbgut.ru>)

### 15.3. Дополнительные источники

## **16. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

16.1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Все задания, включая вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующего аудиторного занятия (лекции, практического занятия), что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить пробелы в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Перед началом изучения дисциплины, студентам рекомендуется ознакомиться с основными обозначениями определений и понятий, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет систематизировать ранее полученные и приступить к овладению новыми знаниями и навыками. Курс по дисциплине включает теоретический, практический, (методико-практический и учебно-тренировочный), контрольный разделы, позволяющие освоить теорию, методики применения средств физической культуры с целью формирования физических качеств и повышения физической подготовленности обучающихся.

### 16.2. Подготовка к лекциям

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета, как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно

запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

### 16.3. Подготовка к практическим занятиям

Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке пройденного материала (материала лекций, практических занятий), а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Необходимо понимать, что невозможно во время аудиторных занятий изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов, и при изучении дисциплины недостаточно конспектов занятий. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» строится в виде сочетания аудиторных и самостоятельных практических занятий. К практическим занятиям допускаются студенты: - прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к учебно-тренировочным занятиям, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности; - имеющие надлежащую спортивную одежду и обувь. Организация самостоятельных практических занятий осуществляется на основе их детального ознакомления в соответствии с лекционным курсом по дисциплине. Студентам необходимо внимательно ознакомиться с темой лекции № 5 «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий», для простоты построения самостоятельных практических занятий рекомендуется после каждого аудиторного занятия проводить самостоятельные

практические занятия с теми же задачами и структурой соответственно. При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять физические упражнения и осуществлять физическую активность в режиме каждого дня. Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, защищают реферативную работу.

#### 16.4. Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание обучающегося на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического

характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорам в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждение понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

#### 16.5. Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Для сдачи зачета по дисциплине допускаются студенты, не имеющие пропусков учебных занятий (не более трех – без уважительной причины) в течение семестра. При подготовке к промежуточной аттестации перед каждым тестированием необходимо провести разминку. Студенты с ограничениями в состоянии здоровья выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, защищают реферативную работу. Защита реферата должна показать уровень научно-теоретической подготовленности, языковой грамотности

студента, владение понятийным и терминологическим аппаратом.

## 17. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 14

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование специализированных аудиторий и лабораторий</b>	<b>Наименование оборудования</b>
1	Спортивный зал	Спортивные снаряды, оборудование для командных игр и спортивных игр, силовые тренажеры, кардиотренажеры.
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Элементы полосы препятствий, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, комплекс из шведских стенок, перекладина, брусья, стол для армреслинга, дорожки для бега.
3	Лекционная аудитория	Аудио-видео комплекс
4	Аудитория для самостоятельной работы	Персональные компьютеры
5	Читальный зал	Персональные компьютеры