Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Институт инженерно-технологический

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Директор института инженерно-
технологического

В.А Ружьев _____
(ФИО, подпись)

_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Базовая физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы –
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования
высшее образование – бакалавриат

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) образовательной программы
Охрана труда

Форма обучения
Очная, заочная

Год приема
2025

Санкт-Петербург
2025

Директор института _____ В.А. Ружьев

Заведующий выпускающей
кафедрой _____ Р.В. Шкрабак

Руководитель образовательной
программы _____ Р.В. Шкрабак

Разработчик _____ А.А. Ленин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой _____ Н.А. Борош

Содержание

1. Результаты обучения по дисциплине	4
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
3. Структура и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
4.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	13
4.2 Учебное обеспечение дисциплины	14
4.3 Методическое обеспечение дисциплины	15
4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	16
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

1. Результаты обучения по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты обучения по дисциплине

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	З-ИУК-7.1 знать: основные здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма
			У-ИУК-7.1 уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма
			В-ИУК-7.1 владеть: способностью выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма
		ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	З-ИУК-7.2 знать: основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
У-ИУК-7.2 уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения			

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
			<p>работоспособности</p> <p>В-ИУК-7.2</p> <p>владеть: способностью планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
		<p>ИУК-7.3</p> <p>владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>В-ИУК-7.3</p> <p>знать: основные средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
			<p>У-ИУК-7.3</p> <p>уметь: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физически самосовершенствоваться</p>
			<p>В-ИУК-7.3</p> <p>владеть: способностью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (таблица 2).
Содержание дисциплины представлено в таблицах 3 и 4.

Таблица 2. Структура дисциплины

№ п/п	Форма обучения	Формы образовательной деятельности						самостоятельная работа обучающихся	Форма промежуточной аттестации	Итого
		контактная работа								
		занятия лекционного типа		занятия семинарского типа		групповые консультации	промежуточная аттестация			
		всего	в том числе в форме практической подготовки	всего	в том числе в форме практической подготовки					
1	очная				320		8		зачет	328
2	заочная							328	зачет	328

Таблица 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Название раздела дисциплины	Форма образовательной деятельности	Количество часов		
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	4	5	6	7
1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	занятия лекционного типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки		
		занятия семинарского типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки	80	
самостоятельная работа обучающихся			82		
2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	занятия лекционного типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки		
		занятия семинарского типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки	80	
самостоятельная работа обучающихся			82		
3	Спортивные и подвижные игры.	занятия лекционного типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки		
		занятия семинарского типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки	80	
самостоятельная работа обучающихся			82		
4	Легкая атлетика.	занятия лекционного типа	всего		
			в том числе в форме практической подготовки		

		занятия семинарского типа	всего			
			в том числе в форме практической подготовки	80		
		самостоятельная работа обучающихся				82
Итого						

Таблица 4. Содержание занятий семинарского типа

№ п/п	Название раздела дисциплины	Содержание занятий лекционного типа	Код результата обучения	Количество часов		
				очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	80		
2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом..	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	80		

3	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7	80		
4	Легкая атлетика.	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	80		
Итого				320		

Таблица 5. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Название раздела дисциплины	Содержание занятий лекционного типа	Код результата обучения	Количество часов		
				очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			82
2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом..	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			82

3	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			82
4	Легкая атлетика.	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			82
Итого						328

4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, дисциплины представлен в таблице 5.

Таблица 5. Программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Программное обеспечение	Страна производства	Реквизиты документа
Лицензионное программное обеспечение			
1	Пакет обновления КОМПАС-3D до версий v20 и v21	Россия	Сублицензионный договор № АСЗ-21-01346 от 26.08.2021
2	Microsoft	США	Контракт на оказание услуг № 03721000213210000390001 от 22.12.2021
Свободно распространяемое программное обеспечение			
7	Adobe Acrobat Reader DC	США	открытое лицензионное соглашение GNU
8	Adobe Foxit Reader	США	открытое лицензионное соглашение GNU
9	WinRar	США	открытое лицензионное соглашение GNU
10	7Zip	США	открытое лицензионное соглашение GNU
11	Google Chrome	США	открытое лицензионное соглашение GNU
12	Mozilla Firefox	США	открытое лицензионное соглашение GNU
13	Linux	Финляндия	открытое лицензионное соглашение GNU
14	Scilab	Франция	открытое лицензионное соглашение GNU

4.2 Учебное обеспечение дисциплины

Учебное обеспечение дисциплины представлено в таблице 6.

Таблица 6. Обеспеченность дисциплины учебными изданиями

№ п/п	Учебное издание	Вид учебного издания	Количество экземпляров
1	Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.-Петербург.гос.акад.физ.культуры им.П.С.Лесгафта. - СанктПетербург, 2002. - 163с.	печатное	23
2	Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с.	печатное	35
3	Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175 – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.	электронное	-
4	Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : СанктПетербургский государственный аграрный	электронное	-

	<p>университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613176 – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. .</p>		
--	--	--	--

4.3 Методическое обеспечение дисциплины
Методическое обеспечение дисциплины представлено в таблице 7.

Таблица 7. Обеспеченность дисциплины методическими изданиями

№ п/п	Методическое издание	Вид методического издания	Количество экземпляров
1	<p>Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483.</p>	электронное	-
2	<p>Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:</p>	электронное	-

	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 .		
3	Серова, Л. К. Профессионально важные качества личности спортсмена : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / Л. К. Серова, А. С. Мартынов ; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, С.- Петерб. гос. аграр. ун-т. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2010. - 135 с. - Библиогр.:с.129-135. - 0-00.	печатное	25

4.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем дисциплины представлен в таблице 8.

Таблица 8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Режим доступа
1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
2	Официальный сайт студенческого спортивного союза России	http://www.studsport.ru/
3	Официальный сайт FISU - International University Sports Federation	http://www.fisu.net/

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в таблице

Таблица 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1	2	3
1	<p>1. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа</p> <p>1.1 Спортивный зал (учебный корпус №1) Перечень технических средств обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки волейбольные; - сетка волейбольная; - щиты и кольца баскетбольные; - маты гимнастические; - скамейки гимнастические; - мячи набивные, волейбольные, баскетбольные; - скакалки; <p>1.2 Зимний стадион Перечень технических средств обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - барьеры легкоатлетические; - стол для армспорта; - ворота мини футбольные; - ворота для флор бола; - мостик гимнастический; - тумба для прыжков; - сектор для приземления; - стойки для прыжков в высоту; 	<p>196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Петербургское шоссе, д. 2, литер А</p> <p>196601, Санкт-Петербург, город Пушкин, Конюшенная улица, дом 2/16, литера А</p>

№ п/п	<p align="center">Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, технических средств обучения используемого программного обеспечения</p>	<p align="center">Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - маты для борьбы; - покрытие для борцовских матов; - стенки гимнастические; - перекладины; - помосты для гиревого спорта; - скамья для жима лежа; - стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг); - гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг); - гири (16 кг, 18 кг, 20 кг, 22 кг, 24 кг, 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 к.); - тренажер для жима ног; - тренажер для тяги руками; - римский стул; - перекладина для сгибания разгибания рук в висе; 	