

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.11**

Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план: ФГОС3++b130301ЭТ-1\_21-14.plx

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
 (специальность) 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль подготовки: Энергетика теплотехнологий  
 (специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа	Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Практ. занятия				
2	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
3	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
4	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
5	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
6	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
Итого	УП	170	168,75	1,25		
	РПД	170	168,75	1,25		

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 г. № 143

Составитель (и):

Кандидат педагогических наук , заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
Кандидат филологических наук , доцент

Яценко Л.Г.

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и  
спорта

Яценко Л.Г.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Сморodin С.Н.

Методический отдел:

Смирнова В.Г.

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** 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.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических 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 для решения определённых жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:  
Физическая культура и спорт (Вводно-ознакомительный курс)

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** методические принципы физического воспитания; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; виды диагностики, ее цели и задачи.

**Уметь:** диагностировать физическое развитие и функциональное состояние систем организма; обосновать выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития; осуществлять коммуникативное взаимодействие с партнерами по команде; организовать физкультурные паузы в режиме дня.

**Владеть:** техникой выполнения упражнений различной интенсивности; технико-тактическими навыками в различных видах спорта; навыками сотрудничества и кооперации в командных видах спорта; навыками самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; навыками организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха.

### 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа	СР (часы)	Инновац. формы занятий	Форма текущего контроля
		Пр. (часы)			
Раздел 1. Спортивные игры: Баскетбол	2				СН
Тема 1. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, обучение основным элементам игры		4	2		
Тема 2. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов»		4	4		
Тема 3. Игровая практика, закрепление пройденного материала		4	4		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		12	10		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 1. Спортивные игры: Баскетбол	4				СН
Тема 4. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры		4	2		
Тема 5. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов»		4	4		
Тема 6. Игровая практика, закрепление пройденного материала		4	4		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		12	10		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 1. Спортивные игры: Баскетбол	6				СН
Тема 7. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры.		4	2		

Тема 8. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов»		4	4		
Тема 9. Игровая практика, совершенствование пройденного материала.		4	4		
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол					
Тема 10. Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры		3			
Тема 11. Техника верхней и нижней передачи мяча		2	3		СН
Тема 12. Игровая практика, развитие качества внимания		3	2		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		20	15		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол					
Тема 13. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры		3	2		
Тема 14. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	4	2	3		СН
Тема 15. Игровая практика, совершенствование качества внимания		3	2		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		8	7		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол					
Тема 16. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры		3	2		
Тема 17. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах через сетку	6	2	3		СН

Тема 18. Игровая практика, совершенствование качества внимания		3	2		
Раздел 3. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка					
Тема 19. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание		2	2,75		
Тема 20. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.)		6	6		СН
Тема 21. Специальные подготовительные упражнения для бега		2	6		
Тема 22. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции		2	4		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		20	25,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка					
Тема 23. Совершенствование техники бега		4	4		
Тема 24. Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции	3	6	5,75		СН
Тема 25. Совершенствование физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.д.)		6	6		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		16	15,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка					
Тема 26. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание	4	2	2,75		СН
Тема 27. Совершенствование физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.)		6	6		

Тема 28. Совершенствование техники и скорости бега на короткие, средние и длинные дистанции		6	8		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		14	16,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка					
Тема 29. Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка	5	8	8		СН
Тема 30. Совершенствование техники и скорости бега на короткие дистанции.		8	7,75		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		16	15,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка					
Тема 31. Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка	6	2	2,75		СН
Тема 32. Совершенствование физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость)		6	6		
Тема 33. Совершенствование скорости и техники бега на короткие дистанции.		6	8		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		14	16,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 4. Гимнастика					
Тема 34. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. Развитие силы, выносливости.	3	6	6		СН
Тема 35. Шейпинг. Развитие силы, выносливости, гибкости.		6	6		
Тема 36. Гимнастика ушу. Развитие гибкости, ловкости, выносливости, координации.		6	6		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		18	18		

Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 4. Гимнастика	5				СН
Тема 37. Круговая тренировка. Совершенствование силы, выносливости.		6	6		
Тема 38. Шейпинг. Совершенствование силы, выносливости, гибкости.		6	6		
Тема 39. Гимнастика ушу. Совершенствование гибкости, ловкости, выносливости, координации.		6	6		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		18	18		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		<b>171,25</b>	<b>168,75</b>		

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

##### 5.1.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения	Наименование оценочного средства
УК-7	1. Владеет сложнocoордиnационными движениями по всем разделам дисциплины. 2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «хорошо» и выше	Тестирование (нормативы)

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
Зачтено	Обучающийся сдал все нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики)	
Не зачтено	Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику)	



## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 5.2.1 Перечень контрольных вопросов

№ п/п	Формулировки вопросов
Семестр 2	
1	Не предусмотрено
Семестр 3	
2	Не предусмотрено
Семестр 4	
3	Не предусмотрено
Семестр 5	
4	Не предусмотрено
Семестр 6	
5	Не предусмотрено

### 5.2.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

### 5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Выполнение нормативов

Челночный бег (с), юноши – 10 / 9,5 / 9,0

Челночный бег (с), девушки – 11 / 10,5 / 10

Прыжок в длину с места (см), юноши – 220 / 230 / 240

Прыжок в длину с места (см), девушки – 170 / 180 / 190

Подъём туловища из положения лёжа на спине в сед, согнув ноги – «пресс» (кол-во раз за 1 мин.), девушки – 25 / 30 / 35

Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз), юноши – 9 / 12 / 15

Сгибание рук из положения "упор лёжа" (кол-во раз), девушки - 10 / 12 / 15

Подтягивание из положения "вис" на перекладине (кол-во раз), юноши - 9 / 12 / 15

## 5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

### 5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

### 5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная

Письменная

Компьютерное тестирование

Иная

### 5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

- К зачёту допускаются только студенты в спортивной форме
- Студенты выполняют нормативы
- При неудачном выполнении норматива допускается его повторное выполнение

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
<b>6.1.1 Основная учебная литература</b>				
Каткова, А. М., Храмцова, А. И.	Физическая культура и спорт	Москва: Московский педагогический государственный университет	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79030.html">http://www.iprbookshop.ru/79030.html</a>
Тычинин, Н. В., Суханов, В. М., Беланов, А. Э.	Физическая культура в техническом вузе	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>
Захарова, Л. В., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д., Московченко, О. Н., Шубин, Д. А.	Физическая культура	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/84178.html">http://www.iprbookshop.ru/84178.html</a>
Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка	Москва: ЮНИТИ-ДАНА	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a>
<b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>				
Гонсалес, С. Е.	Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»	Москва: Российский университет дружбы народов	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22164.html">http://www.iprbookshop.ru/22164.html</a>
Бавыкина, Л. А., Колесник, А. П., Кушнирчук, О. М.	Умственный труд и физическая культура	Симферополь: Университет экономики и управления	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73271.html">http://www.iprbookshop.ru/73271.html</a>
Замчевская, Е. С.	Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/80418.html">http://www.iprbookshop.ru/80418.html</a>
Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>

## 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека ВШТЭ СПб ГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://nizrp.narod.ru>

## 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional 2013

MicrosoftWindows 8

#### **6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Спортивный зал, оборудованный для занятий
  - Волейболом (волейбольные стойки, сетка);
  - Баскетболом (настенные баскетбольные щиты);
  - Гимнастикой, ОФП (шведские стенки, турники, гимнастические скамейки)
2. Тренажёрная при спортзале
3. Тренажёрный зал (В-012)
4. Тренажёрный зал (В-014)
5. Парк Екатеринбург