

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.20**

Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план:

ФГОС3++b180301.19-1\_21-14.plx

Кафедра:

**26**

Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
 (специальность)

18.03.01 Химическая технология

Профиль подготовки:  
 (специализация)

Химическая и биотехнология переработки растительного сырья

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа |                   | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоёмкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------|
|                           | УП                | Практ.<br>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 18.03.01 Химическая технология, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2020 г. № 922

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

Смирнова Е.Г.

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<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа | СР<br>(часы) | Инновац.<br>формы<br>занятий | Форма<br>текущего<br>контроля |
|---|---------------------------|-------------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
|   |                           | Пр.<br>(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   | 5    |      |       |  | СН |
| Тема 29. Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка                                 |      | 8    | 8     |  |    |
| 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   | 6    |      |       |  | СН |
| Тема 31. Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка                                 |      | 2    | 2,75  |  |    |
| 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  | 3    |      |       |  | СН |
| Тема 34. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. Развитие силы, выносливости.                 |      | 6    | 6     |  |    |
| 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 сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины.<br>2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя.<br>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.,<br>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.,<br>Суханов, В. М.,<br>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.,<br>Люлина, Н. В.,<br>Кудрявцев, М. Д.,<br>Московченко, О. Н.,<br>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.,<br>Назаров, Ю. Н.,<br>Кикоть, В. Я., Егоров,<br>С. С., Мацур, И. А.,<br>Сидоренко, И. В.,<br>Алексеев, Н. А.,<br>Маликов, Н. Н.,<br>Барчукова, И. С.,<br>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.,<br>Колесник, А. П.,<br>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.,<br>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