

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.06**

Физическая культура и спорт (Вводно-ознакомительный курс)

Учебный план: ФГОС3++z180302-1\_21-15.plx

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
(специальность) 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической  
технологии, нефтехимии и биотехнологии

Профиль подготовки: Охрана окружающей среды и рациональное использование природных  
(специализация) ресурсов

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа	Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
	Лекции				
1	УП	4	64	4	Зачет
	РПД	4	64	4	
Итого	УП	4	64	4	
	РПД	4	64	4	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2020 г. № 923

Составитель (и):

Кандидат педагогических наук , заведующий кафедрой

Яценко Л.Г.

Кандидат филологических наук , доцент

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Яценко Л.Г.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Шанова О.А.

Методический отдел:

Смирнова В.Г.

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности, 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, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке 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 стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Практикум по физической культуре и спорту

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Знать:** Основные понятия физической культуры и спорта; определение понятия «спорт», его социальные функции; основные понятия и составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ); определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**Уметь:** Оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения; планировать объем и интенсивность физических нагрузок; определять зоны интенсивности физических нагрузок; определить цели и задачи спортивной подготовки; использовать средства ППФП для развития и совершенствования профессионально важных качеств.

**Владеть:** Навыками использования физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса; методами физической культуры, обеспечивающих высокий уровень профессиональной работоспособности и предупреждение профессионально обусловленных заболеваний.

### 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа	СР (часы)	Инновац. формы занятий
		Лек. (часы)		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	1			
Тема 1. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			2,75	
Тема 2. Основы техники бега на средние и дальние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			5	
Тема 3. Основы техники эстафетного бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			7	
Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики				
Тема 4. Основы аэробики и шейпинга. Понятие "базовый шаг", изучение простейших из них. Изучение упражнений силовой направленности на укрепление основных групп мышц.			5	
Тема 5. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости.			5	
Тема 6. Основы круговой тренировки. Изучение правил её проведения, освоение основных видов упражнений на развитие силы, выносливости.			5	
Тема 7. Основы йоги. Ознакомление с понятием "асана". Изучение техники выполнения основных асан. Комплекс упражнений "Приветствие солнцу". Развитие гибкости.			5,5	

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 8. Основы техники игры в баскетбол. Техника броска. Бросок одной рукой на месте. Бросок рукой в кольцо с расстояния 1 метр. Средний бросок. Два шага - бросок. Два шага - бросок снизу.		2	
Тема 9. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами.		2	
Тема 10. Основы техники передачи мяча. Передача двумя руками в стену, одной рукой в стену, одной рукой лёжа. Основы техники ведения мяча: ладонями по мячу, мяч на пальцах, мяч вокруг тела. Ознакомление с понятием дриблинг (низкий - на месте, средний - в движении, V -дриблинг перед собой), кроссовер, перевод под ногой.		2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 11. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование.		2	
Тема 12. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения.		2,75	
Тема 13. Основы тактической подготовки. Особенности распасовки. Принципы либеро.	4	2	
Раздел 5. Борьба (дзюдо)			
Тема 14. Основные элементы техники дзюдо. Стойка (сизэи), захват (кумиката), передвижение (синтай), повороты (таисабаки), падение (укэми).		2	
Тема 15. Основные элементы техники приёмов и бросков. Кудзуси – выведение из равновесия. Цукури – вход в бросок. Какэ – бросок. Переход после броска.		2	

Тема 16. Приём оогоси - бросок через бедро. Изучение техники выполнения.			2	
Тема 17. Основы техники выполнения приёмов. Правильная постановка ног. Правильный выбор части кимоно для захвата. Правильный выбор момента для захвата и подход для него. Правильная стойка. Выбор опорной ноги.			2	
Тема 18. Основы тактического превосходства. Правильная выбор расположения относительно противника, Правильная стойка для быстрого перехода в атаку или оборону. Правильность захвата.			2	
Раздел 6. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек				
Тема 19. Здоровый образ жизни как один из основных факторов выживания человечества в 21 веке. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива.			2	
Тема 20. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Курение – бич 21 века. Спорт вместо курения.			2	
Тема 21. Особенности организации учебного процесса по физической культуре для студентов. Спортивный досуг. Наркомания, алкоголизм, методы борьбы с ними, профилактика.			2	
<b>Итого в семестре (на курсе для ЗАО)</b>		4	64	
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25		
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		2,25	64	

#### 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 основными знаниями и умениями по всем разделам дисциплины.	Тестирование (нормативы)

	2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора конкретного вида спорта и оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «хорошо» и выше	
--	---	--

### 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
Курс 1	
1	Состояние здоровья студента и физическая культура. Показания, противопоказания к подобному виду занятий.
2	Курение. Как отказаться от вредной привычки. Здоровая альтернатива.
3	Подростковый алкоголизм. Чем он опасен. Его отличия от взрослого алкоголизма.
4	Наркомания. Почему она стала такой большой проблемой среди молодежи? Меры профилактики.
5	Физическая культура как альтернатива малоподвижному и нездоровому образу жизни.
6	Режим дня студента в соответствии с рекомендациями физиологов и медиков.

#### 5.2.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

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

Не предусмотрено

Техники эстафетного бега  
Виды старта  
Тест на гибкость  
Техника броска в баскетболе  
Техника передачи мяча в баскетболе  
Стойки и перемещения в волейболе  
Основы техники выполнения приёмов

### 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
- 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>				
Пискунов, В. А., Максиняева, М. Р., Тупицына, Л. П.	Здоровый образ жизни	Москва: Прометей	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18568.html">http://www.iprbookshop.ru/18568.html</a>
Кабышева, М. И.	Здоровый образ жизни студента	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ	2005	<a href="http://www.iprbookshop.ru/50081.html">http://www.iprbookshop.ru/50081.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>
Небытова, Л. А., Катренко, М. В., Соколова, Н. И.	Физическая культура	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.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>				
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>
Ковалева, М. В.	Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/80409.html">http://www.iprbookshop.ru/80409.html</a>
Быченков, С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов	Саратов: Вузовское образование	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49862.html">http://www.iprbookshop.ru/49862.html</a>
Золотавина, И. В.	Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования	Саратов: Ай Пи Эр Медиа	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70784.html">http://www.iprbookshop.ru/70784.html</a>
В.А. Шкурдода, Л.И. Романова	Совершенствование уровня физического развития и физической подготовленности в результате регулярных самостоятельных занятий студентов в свободное от учебы время	М-во образования и науки РФ, СПб ГТУРП. - СПб. : СПбГТУРП	2008	<a href="http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm">http://nizrp.narod.ru/mu34-12.htm</a>
Лазарева, Е. А.	Методические основы занятий волейболом в вузе	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ	2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16984.html">http://www.iprbookshop.ru/16984.html</a>
Гераськин, А. А., Рогов, И. А., Сокур, Б. П., Колупаева, Т. А.	Основы обучения технике игры в волейбол	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65006.html">http://www.iprbookshop.ru/65006.html</a>



Поваляева, Г. В., Сыромятникова, О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>
Шестаков В. Б., Ерегина С. В.	Теория и практика дзюдо	Москва: Советский спорт	2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/9876.html">http://www.iprbookshop.ru/9876.html</a>
Пашинцев В. Г.	Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов	Москва: Советский спорт	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40797.html">http://www.iprbookshop.ru/40797.html</a>
Пашинцев, В. Г.	Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года	Москва: Издательство «Спорт»	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57801.html">http://www.iprbookshop.ru/57801.html</a>
Грузных, Г. М., Крикуха, Ю. А.	Спортивная борьба	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2004	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65028.html">http://www.iprbookshop.ru/65028.html</a>
Свищёв И. Д., Ерегина С. В.	Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо	Москва: Советский спорт	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40781.html">http://www.iprbookshop.ru/40781.html</a>
Якуба, В. И., Аликей, А.	Классификация техники дзюдо	Алматы: Казахский национальный университет им. аль- Фараби	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61168.html">http://www.iprbookshop.ru/61168.html</a>
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	Москва: Советский спорт	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57664.html">http://www.iprbookshop.ru/57664.html</a>
Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a>
Онгарбаева, Д. Т., Мадиева, Г. Б., Алимханов, Е. А.	Легкая атлетика с методикой преподавания	Алматы: Казахский национальный университет им. аль- Фараби	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a>
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо	Москва: Советский спорт	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57663.html">http://www.iprbookshop.ru/57663.html</a>
Врублевский, Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах)	Москва: Издательство «Спорт»	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.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

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

#### **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. Зал шейпинга
4. Зал борьбы
5. Тренажёрный зал
6. Тренажёрный зал