

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и  
дизайна»  
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.05** Физическая культура и спорт

Учебный план: \_\_\_\_\_ ФГОС3++z180301.19-12\_22-15.plx

Кафедра:  Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
(специальность) 18.03.01 Химическая технология

Профиль подготовки: Химическая и биотехнология переработки растительного сырья  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа	Сам. работа	Контроль, час.	Трудоём- кость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
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 18.03.01 Химическая технология, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2020 г. № 922

Составитель (и):

Кандидат технических наук, заведующий кафедрой

Шишкин И.А.

Кандидат филологических наук, доцент

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Шишкин И.А.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

От выпускающей кафедры:

Смирнова Е.Г.

Заведующий кафедрой

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:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

## 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
		Пр. (часы)		
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.	1			
Тема 1. Особенности организации учебного процесса для студентов ВШТЭ. Спортивный досуг, ВФСК ГТО, роль физической культуры в поддержании здоровья. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива.		4	3,75	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			4	
Тема 3. Основы техники бега на средние и дальние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			4	
Тема 4. Основы техники эстафетного бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			4	
Раздел 3. Оздоровительные виды гимнастики				
Тема 5. Основы аэробики и шейпинга. Понятие "базовый шаг", изучение простейших из них. Изучение упражнений силовой направленности на укрепление основных групп мышц.			4	
Тема 6. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости.				3

Тема 7. Основы круговой тренировки. Изучение правил её проведения, освоение основных видов упражнений на развитие силы, выносливости.		4	
Тема 8. Основы йоги. Ознакомление с понятием "асана". Изучение техники выполнения основных асан. Комплекс упражнений "Приветствие солнцу". Развитие гибкости.		3	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 9. 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.		3	
Тема 10. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами.		3	
Тема 11. 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.		3	
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 12. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование.		4,5	
Тема 13. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения.		4,75	
Тема 14. Основы тактической подготовки. Особенности расстановки. Принципы либеро.		4	
Раздел 6. Борьба (дзюдо)			

Тема 15. Основные элементы техники дзюдо. Стойка (сиззи), захват (кумиката), передвижение (синтаи), повороты (таисабаки), падение (укэми). Основные элементы техники приёмов и бросков. Кудзуси – выведение из равновесия. Цуцури – вход в бросок. Какэ – бросок. Переход после броска.			4	
Тема 16. 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.			4	
Тема 17. Основы тактического превосходства. Правильная выбор расположения относительно противника, Правильная стойка для быстрого перехода в атаку или оборону. Правильность захвата.			4	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		4	64	
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25		
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		4,25	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. Правильно выбирает критерии здорового образа жизни и соответствующие его группе здоровья физические упражнения. 2. Методически грамотно формулирует требования, предъявляемые к выполнению физических упражнений того или иного раздела. Анализирует трудности, возникающие у имеющих вредные привычки студентов, при двигательной активности. 3. Осуществляет индивидуальный выбор конкретного вида спорта в соответствии с уровнем подготовленности, предпочтений и состояния здоровья. Демонстрирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.	Вопросы устного собеседования Практико-ориентированные задания

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
Зачтено	Обучающийся верно, методически грамотно, без существенных ошибок ответил на вопросы, продемонстрировал умение анализировать полученную	Обучающийся продемонстрировал владение материалом по указанной тематике, понимание теории и методики, специфики конкретного раздела физической культуры, без существенных ошибок

	информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике.	ответил на предложенные вопросы.
Не зачтено	Обучающийся неверно, методически не грамотно, с серьезными ошибками ответил на вопросы, продемонстрировал неумение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике.	Обучающийся продемонстрировал недостаточное владение материалом по указанной тематике, неосведомленность в области теории и методики, специфики конкретного раздела физической культуры, ответил на предложенные вопросы с существенными ошибками.

## 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 молодёжи? 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)

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 в дзюдо

## 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

Студенты отвечают на устные вопросы и выполняют нормативы, предусмотренные программой.

## 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>				
Карась, Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа	2019	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/85832.html">http://www.iprbooks.hop.ru/85832.html</a>

Луценко, С. А.	Теория и методика физической культуры	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии	2006	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/29997.html">http://www.iprbooks.hop.ru/29997.html</a>
Димова А. Л., Чернышева Р. В.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Смоленск: Советский спорт, Маджента	2004	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/9881.html">http://www.iprbooks.hop.ru/9881.html</a>
Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник	Москва: Флинта	2020	<a href="https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=352478">https://ibooks.ru/reading.php?short=1&amp;productid=352478</a>
<b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>				
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.iprbooks.hop.ru/65026.html">http://www.iprbooks.hop.ru/65026.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.iprbooks.hop.ru/70784.html">http://www.iprbooks.hop.ru/70784.html</a>
Якубовский, Я. К.	Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями	Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии	2010	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/25806.html">http://www.iprbooks.hop.ru/25806.html</a>
Грузных, Г. М., Крикуха, Ю. А.	Спортивная борьба	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2004	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/65028.html">http://www.iprbooks.hop.ru/65028.html</a>
Готовцев, Е. В., Анохина, И. А., Козлов, В. И.	Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов	Воронеж: Воронежский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2017	<a href="https://www.iprbooks.hop.ru/72915.html">https://www.iprbooks.hop.ru/72915.html</a>
Герасимов, К. А., Климов, В. М., Гусева, М. А.	Физическая культура. Баскетбол	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет	2017	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/91470.html">http://www.iprbooks.hop.ru/91470.html</a>
Никифоров, В. И.	Физическая культура. Легкая атлетика	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики	2016	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/71899.html">http://www.iprbooks.hop.ru/71899.html</a>
Кабышева, М. И.	Здоровый образ жизни студента	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ	2005	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/50081.html">http://www.iprbooks.hop.ru/50081.html</a>
Лазарева, Е. А.	Методические основы занятий волейболом в вузе	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ	2010	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/16984.html">http://www.iprbooks.hop.ru/16984.html</a>
Якубовский, Я. К.	Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов	Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии	2011	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/25807.html">http://www.iprbooks.hop.ru/25807.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 (В-012)
6. Тренажёрный зал (В-014)
7. Парк Екатеринбург