

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.12

Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план: _____ ФГОС3++b150302.07-1_23-14.plx

Кафедра: Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:
 (специальность) 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль подготовки:
 (специализация) Машины и аппараты комплексной переработки возобновляемых ресурсов

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

План учебного процесса

| Семестр (курс для ЗАО) | | Контактн ая | Сам. работа | Контроль, час. | Трудоё мкость, 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 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728

Составитель (и):

Кандидат технических наук , заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта

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:

Тотухов Ю.А.

Заведующий кафедрой

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

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 | | |
| Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол | | | | | СН |
| Тема 4. Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры | | 5 | | | |
| Тема 5. Техника верхней и нижней передачи мяча | | 2 | 3 | | |
| Тема 6. Игровая практика. Развитие качества внимания | | 3 | 2 | | |
| Раздел 3. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка | | | | | СН |
| Тема 7. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание | | 2 | 2,75 | | |
| Тема 8. Развитие физических качеств занимающихся (скорость, выносливость, сила, гибкость и т.п.) | 6 | 6 | | | |
| Тема 9. Специальные подготовительные упражнения для бега | 2 | 6 | | | |

| | | | | | |
|--|---|------|-------|--|----|
| Тема 10. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | 2 | 4 | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 34 | 33,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Раздел 4. Лёгкая атлетика. Совершенствование физических качеств обучающихся | | | | | |
| Тема 11. Совершенствование техники бега | | 4 | 4 | | |
| Тема 12. Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | 6 | 5,75 | | СН |
| Тема 13. Совершенствование физических качеств занимающихся (скорость, выносливость, сила, гибкость и т.д.) | | 6 | 6 | | |
| Раздел 5. Гимнастика, фитнес. Уроки силовой направленности | 3 | | | | |
| Тема 14. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. Развитие силы, выносливости. | | 6 | 6 | | |
| Тема 15. Шейпинг. Развитие силы, выносливости, гибкости. | | 6 | 6 | | СН |
| Тема 16. Круговая тренировка. Совершенствование силы, выносливости. | | 6 | 6 | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 34 | 33,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Раздел 6. Спортивные игры: Баскетбол. Совершенствование техники игры | | | | | |
| Тема 17. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры | 4 | 4 | 2 | | СН |
| Тема 18. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов» | | 4 | 4 | | |

| | | | | | |
|---|---|------|-------|--|----|
| Тема 19. Игровая практика, закрепление пройденного материала | | 4 | 4 | | |
| Раздел 7. Спортивные игры: Волейбол. Совершенствование техники игры | | | | | |
| Тема 20. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры | | 3 | 2 | | |
| Тема 21. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча | | 2 | 3 | | СН |
| Тема 22. Игровая практика, совершенствование качества внимания | | 3 | 2 | | |
| Раздел 8. Лёгкая атлетика. Совершенствование техники и скорости бега | | | | | |
| Тема 23. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание | | 2 | 2,75 | | |
| Тема 24. Совершенствование техники и скорости бега на короткие дистанции. Общефизическая подготовка | | 6 | 6 | | СН |
| Тема 25. Совершенствование техники и скорости бега на средние и длинные дистанции | | 6 | 8 | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 34 | 33,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Раздел 9. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | | |
| Тема 26. Совершенствование общей выносливости. Бег на дистанцию 2000 м | | 8 | 8 | | СН |
| Тема 27. Совершенствование скорости и выносливости. Бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) | 5 | 8 | 7,75 | | |
| Раздел 10. Гимнастика, фитнес. Совершенствование физических качеств обучающихся | | | | | СН |

| | | | | | |
|--|---|------|-------|--|----|
| Тема 28. Гимнастика ушу. Совершенствование гибкости, ловкости, выносливости, координации. | | 6 | 6 | | |
| Тема 29. Фитнес-йога. Развитие гибкости, статической силы | | 6 | 6 | | |
| Тема 30. Шейпинг, стретчинг. Совершенствование силы, выносливости, гибкости. | | 6 | 6 | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 34 | 33,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Раздел 11. Спортивные игры: Баскетбол. Совершенствование базовых навыков | | | | | |
| Тема 31. Общефизическая подготовка, развитие взрывной силы мышц ног. | | 4 | 2 | | |
| Тема 32. Совершенствование командного взаимодействия, тактики ведения игры | | 4 | 4 | | СН |
| Тема 33. Игровая практика. Совершенствование техники и тактики. Совершенствование навыков командной игры | | 4 | 4 | | |
| Раздел 12. Спортивные игры: Волейбол. Совершенствование базовых навыков | 6 | | | | |
| Тема 34. Общефизическая и специальная подготовка. Развитие скорости, ловкости, внимания. | | 3 | 2 | | |
| Тема 35. Совершенствование навыков взаимодействия игроков в команде, умения быстро реагировать на внештатные ситуации в игре | | 2 | 3 | | СН |
| Тема 36. Игровая практика. Совершенствование технических и тактических навыков игры в волейбол. | | 3 | 2 | | |
| Раздел 13. Лёгкая атлетика. Совершенствование базовых навыков | | | | | СН |

| | | | | | |
|---|--|--------|--------|--|--|
| Тема 37. Совершенствование скоростных спринтерских качеств. Бег на дистанцию 100 м. | | 5 | 5 | | |
| Тема 38. Совершенствование скорости, выносливости. Работа над повышением результативности в беге на средние дистанции. | | 5 | 5 | | |
| Тема 39. Совершенствование общей выносливости обучающихся. Развитие емкости, мощности и эффективности аэробной системы. | | 4 | 6,75 | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 34 | 33,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Всего контактная работа и СР по дисциплине | | 171,25 | 168,75 | | |

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. 2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «удовлетворительно» и выше | Сдача нормативов (выполнение) |

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, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)) | |
| Не зачтено | Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)) | |

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

Бег на 3000 м (мин., с), юноши – 14,30 /13,40 / 12,00

Бег на 2000 м (мин., с), девушки – 13,10 /12,30 / 10,50

Прыжок в длину с разбега (см), юноши - 370, 380, 430

Прыжок в длину с разбега (см), девушки - 270, 290, 320

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
- Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) выполняют только те нормативы, которые им не противопоказаны. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе Б, освобождаются от выполнения нормативов по медицинским показаниям, вместо них излагаются методика обучения и техника их выполнения.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

| Автор | Заглавие | Издательство | Год издания | Ссылка |
|-----------------------------------|----------|--------------|-------------|--------|
| 6.1.1 Основная учебная литература | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|------|---|
| Поборончук, Т. Н., Трифоненкова, Т. А., Лимаренко, О. В., Мартырозова, Т. А. | Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально- прикладной физической подготовки | Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева | 2021 | https://www.iprbooks hop.ru/116652.html |
| Никишкин, В. А., Бумарскова, Н. Н., Крамской, С. И., Барков, А. Ю., Колотильщикова, С. В., Лазарева, Е. А., Гарник, В. С., Амельченко, И. А., Гурулева, Т. Г., Попов, А. В. | Физическая культура и спорт | Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ | 2021 | http://www.iprbooks hop.ru/110339.html |
| Шулаков, А. В., Скворцова, С. О., Белявцева, О. С. | Физическая культура и спорт | Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ» | 2021 | https://www.iprbooks hop.ru/126997.html |
| Фёдорова, Т. Ю, Сибгатулина, Ф. Р. | Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания | Москва: Российский университет транспорта (МИИТ) | 2021 | https://www.iprbooks hop.ru/122063.html |
| 6.1.2 Дополнительная учебная литература | | | | |
| Захарова, Л. В., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д., Московченко, О. Н., Шубин, Д. А. | Физическая культура | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2017 | http://www.iprbooks hop.ru/84178.html |
| Гонсалес, С. Е. | Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» | Москва: Российский университет дружбы народов | 2013 | http://www.iprbooks hop.ru/22164.html |
| Тычинин, Н. В., Суханов, В. М., Беланов, А. Э. | Физическая культура в техническом вузе | Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий | 2017 | http://www.iprbooks hop.ru/70820.html |
| 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., Кикотья, В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка | Москва: ЮНИТИ-ДАНА | 2017 | http://www.iprbooks hop.ru/81709.html |
| Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б. | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов | Москва: Научный консультант | 2017 | http://www.iprbooks hop.ru/75150.html |
| Каткова, А. М., Храмцова, А. И. | Физическая культура и спорт | Москва: Московский педагогический государственный университет | 2018 | http://www.iprbooks hop.ru/79030.html |

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

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