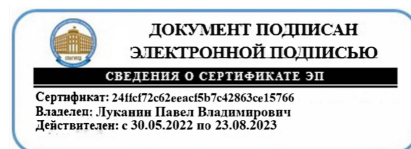


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Учебный план: _____ ФГОС3++b180301.19-1_23-14.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 (курс для ЗАО) | | Контактная работа обучающихся | | Сам. работа | Контроль, час. | Трудоё мкость, ЗЕТ | Форма промежуточной аттестации |
|---------------------------|-----|-------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| | | Лекции | Практ. занятия | | | | |
| 1 | УП | 2 | 32 | 1,75 | 0,25 | 1 | Зачет |
| | РПД | 2 | 32 | 1,75 | 0,25 | 1 | |
| 2 | УП | | 17 | 18,75 | 0,25 | 1 | Зачет |
| | РПД | | 17 | 18,75 | 0,25 | 1 | |
| Итого | УП | 2 | 49 | 20,5 | 0,5 | 2 | |
| | РПД | 2 | 49 | 20,5 | 0,5 | 2 | |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, утверждённым приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 922

Составитель (и):

Кандидат технических наук, заведующий кафедрой

Кандидат филологических наук, доцент

Шишкин И.А.

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Шишкин И.А.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Смирнова Е.Г.

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 | Форма текущего контроля |
|--|------------------------------|----------------------|---------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
| | | Лек. (часы) | Пр. (часы) | | | |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. | 1 | | | | | О |
| Тема 1. Особенности организации учебного процесса для студентов ВШТЭ. Спортивный досуг, ВФСК ГТО, роль физической культуры в поддержании здоровья. | | 1 | | 0,75 | | |
| Тема 2. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива. Физическая активность как неотъемлемая часть здорового образа жизни. | | 1 | | 1 | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | СН |
| Тема 3. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования. | | | 4 | | | |
| Тема 4. Основы техники бега на средние и дальние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования. | | | 4 | | | |
| Тема 5. Основы техники эстафетного бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования. | | | 4 | | | |
| Раздел 3. Оздоровительные виды гимнастики | | | | | | СН |
| Тема 6. Основы аэробики и шейпинга. Понятие "базовый шаг", изучение простейших из них. Изучение упражнений силовой направленности на укрепление основных групп мышц. | | 4 | | | | |

| | | | | | |
|--|------|----|------|--|----|
| Тема 7. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости. | | 4 | | | |
| Тема 8. Основы круговой тренировки. Изучение правил её проведения, освоение основных видов упражнений на развитие силы, выносливости. | | 8 | | | |
| Тема 9. Основы йоги. Ознакомление с понятием "асана". Изучение техники выполнения основных асан. Комплекс упражнений "Приветствие солнцу". Развитие гибкости. | | 4 | | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | 2 | 32 | 1,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | 0,25 | | | | |
| Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол | | | | | |
| Тема 10. 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. | | 1 | 1 | | |
| Тема 11. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами. | | 1 | 1 | | СН |
| Тема 12. 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 | 1 | 1 | | |
| Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол | | | | | |
| Тема 13. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование. | | 3 | 2 | | СН |

| | | | | | |
|---|--|------|-------|--|----|
| Тема 14. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения. | | 4 | 2,75 | | |
| Тема 15. Основы тактической подготовки. Особенности распасовки. Принципы либеро. | | 2 | 1 | | |
| Раздел 6. Борьба (дзюдо) | | | | | |
| Тема 16. Основные элементы техники дзюдо. Стойка (сизэи), захват (кумиката), передвижение (синтаи), повороты (таисабаки), падение (укэми). Основные элементы техники приёмов и бросков. Кудзуси – выведение из равновесия. Цукури – вход в бросок. Какэ – бросок. Переход после броска. | | 2 | 4 | | |
| 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 | 4 | | СН |
| Тема 18. Основы тактического превосходства. Правильный выбор расположения относительно противника. Правильная стойка для быстрого перехода в атаку или оборону. Правильность захвата. | | 1 | 2 | | |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 17 | 18,75 | | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| Всего контактная работа и СР по дисциплине | | 51,5 | 20,5 | | |

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. | Вопросы устного собеседования Практико-ориентированные задания |

| | | |
|--|--|--|
| | 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. | |
|--|--|--|

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 устного собеседования, продемонстрировал умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике. | Обучающийся выполнил все практико-ориентированные задания на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики) |
| Не зачтено | Обучающийся неверно, методически не грамотно, с серьезными ошибками ответил на вопросы устного собеседования, продемонстрировал не умение анализировать полученную информацию и делать самостоятельные выводы по заданной тематике. | Обучающийся выполнил большую часть практико-ориентированных заданий 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 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 |
|--|---|---|-------------|---|
| 6.1.1 Основная учебная литература | | | | |
| Матвеев, Л. П. | Теория и методика физической культуры | Москва: Издательство «Спорт» | 2021 | http://www.iprbookshop.ru/104667.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.iprbookshop.ru/126997.html |
| 6.1.2 Дополнительная учебная литература | | | | |
| Синельник, Е. В., Руденко, И. В. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта | 2021 | https://www.iprbookshop.ru/121213.html |
| Лебедихина, Т. М. | Гимнастика: теория и методика преподавания | Саратов: Профобразование | 2021 | https://www.iprbookshop.ru/104898.html |
| Морозов О.В., Морозов В.О. | Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник | Москва: Фланта | 2020 | https://ibooks.ru/reading.php?short=1&productid=352478 |
| | Правила вида спорта «Спортивная борьба» | Саратов: Вузовское образование | 2022 | https://www.iprbookshop.ru/123597.html |
| Сидоров, Д. Г., Погодин, А. В., Щукин, В. М. | Технические приемы владения мячом в баскетболе | Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ | 2022 | https://www.iprbookshop.ru/123428.html |
| Сидоров, Д. Г., Погодин, А. В., Щукин, В. М. | Развитие физических качеств в баскетболе | Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ | 2022 | https://www.iprbookshop.ru/123426.html |
| Мудриевская, Е. В. | Гимнастика с элементами йоги | Саратов: Вузовское образование | 2021 | http://www.iprbookshop.ru/107082.html |
| Пащенко, А. Ю., Красникова, О. С. | Методические основы обучения техническим приемам в волейболе | Нижевартовск: Нижевартовский государственный университет | 2021 | https://www.iprbookshop.ru/118984.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

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