

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«29» 06 2021 года

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.19**

Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план: ФГОС 3++\_2021-2022\_42.03.02\_ВШПМ\_ЗАО\_Журналистика.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки: Журналистика  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактн	Сам.	Контроль,	Трудоё	Форма
		ая работа				
		Практ. занятия				
1	УП		136			
	РПД		136			
2	УП	2	134			
	РПД	2	134			
3	УП	4	60	4		Зачет
	РПД	4	60	4		
Итого	УП	6	330	4		
	РПД	6	330	4		

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524

Составитель (и):

Доцент

\_\_\_\_\_

Джалилов  
Бейрутович

Пирбала

кандидат экономических наук, Доцент

\_\_\_\_\_

Ананичев  
Алексеевич

Евгений

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_

Ананичев  
Алексеевич

Евгений

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Шелонаев Сергей  
Игоревич

Методический отдел:

\_\_\_\_\_

## 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 и спорта 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:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;
- формирование коммуникативной культуры, умение работать в команде, нести ответственность за конечный результат;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Компетенция начинает формироваться в данной дисциплине

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b> Методические принципы физического воспитания; особенности занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; виды диагностики, ее цели и задачи.
<b>Уметь:</b> 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.
<b>Владеть:</b> Техникou 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
		Пр. (часы)		
Раздел 1. Спортивные игры. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1			
Тема 1. Средства и методы физического воспитания			44	
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка			46	
Тема 3. Интенсивность физических нагрузок			46	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)				136
Консультации и промежуточная аттестация - нет		0		
Раздел 2. Легкая атлетика. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания и особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2			
Тема 4. Общефизическая подготовка в спортивных играх			46	

Тема 5. Техническая подготовка в спортивных играх			44	
Тема 6. Тактическая подготовка в спортивных играх		2	44	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		2	134	
Консультации и промежуточная аттестация - нет		0		
Раздел 3. Спортивные игры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3			
Тема 7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий		2	30	
Тема 8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности		2	30	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		4	60	
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25		
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		6,25	330	

#### 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	<p>Спортивные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>- перечисляет средства и методы физического воспитания; - дает определение понятия общей, специальной и спортивной физической подготовки; - определяет формы самостоятельных занятий; - понимает принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями; - объясняет влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества;</li> <li>- определяет объективные и субъективные факторы изменения работоспособности в течение дня; - определяет частоту сердечных сокращений в различных тренировочных нагрузках; - осуществляет предварительный, текущий и итоговый контроль тренировочной нагрузки; - умеет подобрать упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, координации движений; - определяет виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий; - подбирает тесты для определения физического развития и функционального состояния; - подбирает упражнения для релаксации - формулирует методы стандартов, антропометрических индексов и функциональных проб; - определяет средства и методы игровой деятельности для профилактики профессиональных заболеваний</li> <li>- демонстрирует технику выполнения отдельных игровых упражнений; - выполняет нормативные требования по видам спорта; - ведет дневник самоконтроля;</li> </ol> <p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>- перечисляет средства и методы физического воспитания; - дает определение понятия общей, специальной и спортивной физической подготовки; - определяет формы самостоятельных занятий; - понимает принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями; - объясняет влияние легкоатлетических дисциплин или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества; - формулирует методы стандартов, антропометрических индексов и функциональных проб; - определяет средства и методы легкоатлетических дисциплин для профилактики профессиональных заболеваний</li> <li>- определяет объективные и субъективные факторы изменения работоспособности в течение дня; - определяет частоту сердечных сокращений в различных тренировочных нагрузках; - осуществляет предварительный, текущий и итоговый контроль тренировочной нагрузки; - умеет подобрать упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, координации движений; - определяет виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий; - подбирает тесты для определения физического развития и функционального состояния; - подбирает упражнения для снятия напряжения</li> <li>- демонстрирует комплексы упражнений; - выполняет нормативные требования по легкой атлетике; - ведет дневник самоконтроля;</li> </ol>	<p>Спортивные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопросы для устного собеседования</li> <li>2. Экспертная оценка</li> <li>3. Экспертная оценка</li> </ol> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопросы для устного собеседования</li> <li>2. Экспертная оценка</li> <li>3. Экспертная оценка</li> </ol> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>
------	--	---

### 5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа

Зачтено	<p>Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами судейства в различных видах спорта. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Учитываются баллы накопленные в течение семестра.</p> <p>Возможны незначительные ошибки или неточности в демонстрации техники выполнения отдельных игровых упражнений и их подборе.</p>	
Не зачтено	<p>Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает значительные ошибки в осуществлении судейства, при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд).</p>	

## 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	Методические принципы физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности
2	Средства физического воспитания
3	Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод
4	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
5	Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
6	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)
7	Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи
8	Спортивная подготовка, ее цели и задачи
9	Техническая подготовленность спортсмена
10	Физическая подготовленность спортсмена
11	Тактическая подготовленность спортсмена
Курс 2	
12	Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений
13	Формы занятий физическими упражнениями
14	Построение и структура учебно-тренировочного занятия
15	Общая и моторная плотность занятия
16	Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения
17	Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

18	Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
19	Контроль уровня физического развития
20	Контроль уровня физической подготовленности
21	Дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
Курс 3	
22	Использование физических упражнений для подготовки к труду
23	Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки
24	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры
25	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня

### 5.2.2 Типовые тестовые задания

Спортивные игры

Баскетбол. Штрафной бросок. Штрафной бросок выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Техника выполнения штрафного броска: ступни не должны пересекать штрафную линию, взгляд направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты.

Ошибка: заступ штрафной линии.

Баллы Штрафной бросок (10 попыток)

	девушки	юноши
1 балл	3	3
2 балла	5	5
3 балла	8	8

Челночный бег 3 x 10м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м выставляются конусы, прочерчивается линия.

Студенты принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» бегут до линии, касаются ее рукой, возвращаются к месту старта, касаются линии и преодолевают последний отрезок до линии без касания рукой финишной линии. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

Ошибки:

- нет четкого касания линии;
- касание ближе расположения линии.

Баллы Челночный бег 3x10м, с

	девушки	юноши
1 балл	9,6	8,1
2 балла	9,3	7,9
3 балла	8,4	7,2

Волейбол. Передача мяча в парах (верхняя передача). Студенты располагаются напротив друг друга на расстоянии до 3-х метров. Для передачи мяча сверху исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук находятся впереди на уровне глаз. В момент касания мяча пальцы расположены в виде «ковшика». Разгибая ноги, туловище и руки, студент передает мяч партнеру. Партнер принимает мяч сверху и передает обратно.

Считается количество правильно выполненных передач.

Ошибка: нижний прием-передача мяча.

Баллы Передача мяча в парах (кол-во раз)

	девушки	юноши
1 балл	8	10
2 балла	10	12
3 балла	12	14

Бадминтон. Метание волана. Для тестирования используется бадминтонный волан. Метание производится вдоль линии разметки. Метание выполняется с места способом «из-за спины через плечо». Выполняется три броска, в зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления волана.

Ошибка: заступ за линию разметки.

Баллы Метание волана (м)

	девушки	юноши
1 балл	5,2	5,5
2 балла	5,4	5,7

3 балла 5,7 6,0

#### Легкая атлетика

Бег 20 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 20 м (с)	
девушки	юноши	
1 балл 4,3		4,0
2 балла 4,0		3,7
3 балла 3,6		3,2

Бег 100 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 100 м (с)	
девушки	юноши	
1 балл 17,5		15,1
2 балла 17,0		14,8
3 балла 16,5		13,5

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется на площадке с хорошим сцеплением с обувью. Студент принимает И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента. Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительным подскоком;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	
девушки	юноши	
1 балл 170		215
2 балла 180		230
3 балла 195		240

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

Не предусмотрено

#### 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

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем.

Для проведения процедуры экспертной оценки техники выполнения упражнений привлекаются 3 преподавателя кафедры физического воспитания. Оценивается умение выполнять технические действия в различных игровых видах спорта. Каждый компонент оценивается в баллах.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
-------	----------	--------------	-------------	--------

#### 6.1.1 Основная учебная литература



Токарева, А. В., Ефимова-Комарова, Л. Б., Ярчиковская, Л. В., Караван, А. В., Миорова, О. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы	Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63647.html">http://www.iprbooksh op.ru/63647.html</a>
Григорович, Е. С., Переверзев, В. А., Романов, К. Ю., Колосовская, Л. А., Трофименко, А. М., Томанова, Н. М., Григорович, Е. С., Переверзев, В. А.	Физическая культура	Минск: Вышэйшая школа	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35564.html">http://www.iprbooksh op.ru/35564.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.iprbooksh op.ru/55556.html</a>
Караван, А. В., Москаленко, И. С., Сафонова, О. А., Сафонов, Д. В.	Легкая атлетика	Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ	2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbooksh op.ru/49959.html</a>
<b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>				
Лифанов, А. Д., Гейко, Г. Д., Хайруллин, А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/100657.html">http://www.iprbooksh op.ru/100657.html</a>
Зайцева, Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность	Москва: Издательский Дом МИСиС	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/78532.html">http://www.iprbooksh op.ru/78532.html</a>
Сахарова, Е. В., Дерина, Р. А., Харитонов, О. И.	Физическая культура	Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11361.html">http://www.iprbooksh op.ru/11361.html</a>
Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю.	Практикум по физической культуре. Легкая атлетика. Беговые виды	СПб.: СПбГУПТД	2016	<a href="http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3032">http://publish.sutd.ru/ tp_ext_inf_publish.ph p?id=3032</a>

## 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Не предусмотрено

## 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения

MicrosoftOfficeProfessional

## 6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал