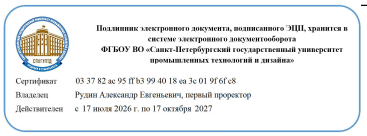
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по УР

_____А.Е. Рудин



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.04 Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план: 2026-2027 29.03.05 РИНПО КШИ ЗАО №1-3-3.plx

Кафедра: 53 Физического воспитания

Направление подготовки: (специальность) 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности

Профиль подготовки: (специализация) Конструирование швейных изделий

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа: Практ. занятия	Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
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		

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утверждённым приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 962

Составитель (и):

Доцент	_____	Скляр Татьяна Васильевна
кандидат экономических наук, Доцент	_____	Ананичев Евгений Алексеевич
От кафедры составителя: Заведующий кафедрой физического воспитания	_____	Ананичев Евгений Алексеевич
От выпускающей кафедры: Заведующий кафедрой	_____	Сурженко Евгений Яковлевич

Методический отдел:

_____

1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины: Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать: Методические принципы физического воспитания; особенности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; особенности и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методы диагностики физического и функционального состояния организма.
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 режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
Владеть: Средствами физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды; техникой выполнения упражнений различной интенсивности; технико-тактическими навыками в различных видах спорта; навыками самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; навыками управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

3 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа		СР (часы)	Форма текущего контроля
			Пр. (часы)		
Раздел 1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	1				Т
Тема 1. Средства и методы физического воспитания				20	
Тема 2. Легкая атлетика. Основы начального этапа подготовки. Техника бега на короткие. СФУ для бега на короткие дистанции				18	
Тема 3. Техника и тактика бега на длинные дистанции. СФУ для бега на длинные дистанции				16	
Тема 4. Общая физическая подготовка				20	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Подготовка к нормативам ГТО. Индивидуальный выбор систем физического воспитания и особенности и системой физических упражнений.					Т,О
Тема 5. Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений комплекса ГТО				16	

Тема 6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий			16	
Тема 7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			14	
Тема 8. Профилактическая, оздоровительная гимнастика			16	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)			136	
Консультации и промежуточная аттестация - нет		0		
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол). Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			Т
Тема 9. Общефизическая подготовка в спортивных играх		2	16	
Тема 10. Техническая подготовка			18	
Тема 11. Тактика игры в баскетбол			14	
Тема 12. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности			16	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) . Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				К
Тема 13. Основные правила и техническая составляющая игры в волейбол.			20	
Тема 14. Тактическая подготовка. Индивидуальные и командные действия игроков.			14	
Тема 15. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля			16	
Тема 16. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития и физической подготовленности			20	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		2	134	
Консультации и промежуточная аттестация - нет		0		
Раздел 5. Силовая тренировка (тренажерный зал). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	3			О
Тема 17. Основные принципы построения силовой тренировки.		2	20	
Тема 18. Силовая тренировка, как средства и методы для профилактики профессиональных заболеваний		2	20	
Тема 19. Место ППФП в системе физического воспитания			20	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		4	60	
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25		
Всего контактная работа и СР по дисциплине		6,25	330	

4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

5 БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Использование балльно-рейтинговой системы не предусмотрено.

6. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ, СИСТЕМЫ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

6.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения

УК-7	Перечисляет методические принципы физического воспитания; особенности влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Применяет методы диагностики физического и функционального состояния организма Применяет на практике диагностику физического развития и оценивает функциональное состояние систем организма; обосновывает выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития; осуществляет коммуникативное взаимодействие с партнерами по команде; организовывает режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. Осуществляет самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом и управляет самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности. Демонстрирует способы контроля и оценки физического развития, планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Демонстрирует технику выполнения упражнений различной интенсивности; технико-тактические навыками в различных видах спорта.

6.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
Зачтено	Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами 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. Возможны незначительные ошибки или	
	неточности в демонстрации техники выполнения отдельных игровых упражнений и их подборе.	
Не зачтено	Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Допускает значительные ошибки 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).	

6.3 Типовые контрольные задания и/или иные материалы, используемые для оценки результатов обучения

6.3.1 Типовые контрольные вопросы

№ 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 в легкой атлетике
6	Техника бега на короткие дистанции
7	Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи
8	Спортивная подготовка, ее цели и задачи
9	Техническая подготовленность спортсмена
10	Специальная физическая подготовка. Цели и задачи
11	Тактическая подготовленность спортсмена
12	Техника бега на длинные дистанции. СФУ для бега на длинные дистанции
13	ГТО. Определение. Основные цели, задачи. Структура комплекса.
Курс 2	
14	Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений
15	Формы занятий физическими упражнениями
16	Построение и структура учебно-тренировочного занятия
17	Контроль уровня физического развития
18	Контроль уровня физической подготовленности
19	Дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
20	ОФП в спортивных играх
21	Техника и тактика игры в баскетбол
22	Правила судейства в баскетболе
23	Основные правила волейбола
24	Техническая и тактическая подготовка в волейболе
25	Индивидуальные и командные действия игроков в волейболе
26	Спортивные игры. Использование физических упражнений для подготовки к труду
Курс 3	
27	Силовая тренировка. Определение. Цели. Задачи
28	Формы и методы построения занятия
29	Силовая тренировка, как средства и методы для профилактики профессиональных заболеваний
30	ППФП в системе физического воспитания в ВУЗах

6.3.2 Типовые тестовые задания

Спортивные игры

Баскетбол.

1. 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.

2. Ведение мяча восьмеркой

3. Бросок из-под кольца

4. Ведение мяча (20 метров)

Волейбол

1. Передача мяча в паре

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.

2. Нижний прием мяча

Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Ошибки:

1)При приеме мяча, мяч летит по неправильной траектории

3. Подача мяча через сетку

Подброс мяча. Размах. Бьющая рука отводится назад за голову, корпус чуть выгнут назад, кисть прямая, ноги прямые. Во время движения переносим вес тела на выставленную вперед ногу и делаем вдох.

Выполнить удар. Важно нанести удар в середину мяча центром ладони. Мяч в данном случае проводим не рукой, а корпусом и делаем выдох.

Ошибки:

1) мяч не перелетает через сетку

2) заступ за линию

Легкая атлетика

1. Бег 2 км/ 1 км

Проводится на стадионе или пересеченной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег 100м

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

3. 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.

4. Челночный бег

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:

1) нет четкого касания линии;

2) касание ближе расположения линии.

ОФП

1. Отжимания

Норматив принимается в зале. Студент занимает положение упор лежа на руках. Выполнят одновременное сгибание и разгибание рук. Подсчитывается максимальное количество повторений.

Ошибки:

1) Неполное сгибание/разгибание рук
2) Касание животом или тазом пола
3) поочередное разгибание рук

2. Подтягивания

Студент принимает положение вис на перекладине и выполняет одновременное сгибание и разгибание рук в висе на перекладине. Подсчитывается максимальное количество выполненных повторений.

Ошибки:

1) упражнение выполняется рывком
2) неполное разгибание рук
3) отсутствие касания грудью перекладины

3. Подъем корпуса из положения лежа на спине

Студент выполняет максимальное количество повторений за 1 минуту. Ноги зафиксированы, стопы плотно стоят на полу

Ошибки:

1)Не полный подъем корпуса
2) присутствует помощь при отталкивание руками

4. Гибкость

Студент выполняет наклон вперед с прямыми ногами, стоя на тумбе.

Ошибки:

1) слишком широка постановка ног
2) согнутые ноги в коленном суставе

Ошибки:

1) мяч не перелетает через сетку
2) заступ за линию

6.3.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Не предусмотрено

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

6.4.1 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»

6.4.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная	+	Письменная	+	Компьютерное тестирование		Иная	

6.4.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в устно-письменном формате в виде контрольной работу студента.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
7.1.1 Основная учебная литература				
Птушкин, А. С., Григорович, С. И.	Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО	Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики	2020	https://www.iprbookshop.ru/117112.html
Врублевский, Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах)	Москва: Издательство «Спорт»	2016	http://www.iprbookshop.ru/55556.html

Ананичев Е. А., Никулина Л. Б., Скляр Т. В.	Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в самостоятельной подготовке студентов	Санкт-Петербург: СПбГУПТД	2022	http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=202265
Русяйкина, А. В.	Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»	2018	https://www.iprbookshop.ru/87159.html
Никулина, Л. Б., Храпов, В. И., Ананичев, Е. А., Трушина, Т. Л., Обухова, Ю. С.	Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна	2020	https://www.iprbookshop.ru/118425.html
Мальченко, А. Д., Погорелова, О. В.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики	Москва: Российский университет дружбы народов	2017	https://www.iprbookshop.ru/91048.html
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	http://www.iprbookshop.ru/35564.html
Токарева, А. В., Ефимова-Комарова, Л. Б., Ярчиковская, Л. В., Караван, А. В., Миронова, О. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2016	http://www.iprbookshop.ru/63647.html
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	http://www.iprbookshop.ru/49959.html
7.1.2 Дополнительная учебная литература				
Зайцева, Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность	Москва: Издательский Дом МИСиС	2017	http://www.iprbookshop.ru/78532.html
Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю.	Практикум по физической культуре. Легкая атлетика. Беговые виды	СПб.: СПбГУПТД	2016	http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3032
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	http://www.iprbookshop.ru/100657.html

7.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Не предусмотрено

7.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения

MicrosoftOfficeProfessional

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

Спортивный зал; тренажерный зал; зал аэробики