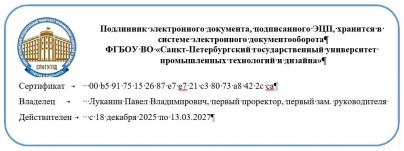
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.11 Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план: ФГОС3++b230301-1_27-14.plx

Кафедра: 26 Физического воспитания и спорта

Направление подготовки: (специальность) 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль подготовки: (специализация) Логистика и управление транспортом

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

План учебного процесса

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

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утверждённым приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 911

Составитель (и):

Кандидат технических наук , заведующий кафедрой физического воспитания и спорта	Шишкин И.А.
Кандидат филологических наук , доцент	Ступкина М.О.
От кафедры составителя: Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта	Шишкин И.А.
От выпускающей кафедры: Заведующий кафедрой	Назарова А.Н.
Методический отдел:	Фахретдинова А. Р.

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 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. 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	3			СН
Тема 11. Совершенствование техники бега		4	4	
Тема 12. Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции		6	5,75	
Тема 13. Совершенствование физических качеств занимающихся (скорость, выносливость, сила, гибкость и т.д.)		6	6	
Раздел 5. Гимнастика, фитнес. Уроки силовой направленности				СН
Тема 14. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. Развитие силы, выносливости.		6	6	
Тема 15. Шейпинг. Развитие силы, выносливости, гибкости.		6	6	
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	4			СН
Тема 17. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры		4	2	
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				СН
Тема 20. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры		3	2	

Тема 21. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча		2	3	
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	5			
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)		8	7,75	
Раздел 10. Гимнастика, фитнес. Совершенствование физических качеств обучающизся				
Тема 28. Гимнастика ушу. Совершенствование гибкости, ловкости, выносливости, координации.		6	6	
Тема 29. Фитнес-йога. Развитие гибкости, статической силы		6	6	СН
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	6			СН

Тема 31. Общефизическая подготовка, развитие взрывной силы мышц ног.		4	2	
Тема 32. Совершенствование командного взаимодействия, тактики ведения игры		4	4	
Тема 33. Игровая практика. Совершенствование техники и тактики. Совершенствование навыков командной игры		4	4	
Раздел 12. Спортивные игры: Волейбол. Совершенствование базовых навыков				
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				
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	СН
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 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	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

6.2 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))	

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

6.3.1 Типовые контрольные вопросы

№ 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

6.3.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

6.3.3 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

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

- 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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
7.1.1 Основная учебная литература				
Поборончук, Т. Н., Трифоненкова, Т. А., Лимаренко, О. В., Мартиросова, 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.iprbookshop.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.iprbookshop.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.iprbookshop.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.iprbookshop.ru/122063.html
7.1.2 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.iprbookshop.ru/84178.html
Гонсалес, С. Е.	Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»	Москва: Российский университет дружбы народов	2013	http://www.iprbookshop.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.iprbookshop.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., Кикотя, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка	Москва: ЮНИТИ-ДАНА	2017	http://www.iprbookshop.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.iprbookshop.ru/75150.html
Каткова, А. М., Храмцова, А. И.	Физическая культура и спорт	Москва: Московский педагогический государственный университет	2018	http://www.iprbookshop.ru/79030.html

7.2 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

7.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional 2013

MicrosoftWindows 8

7.4 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 Екатерингоф