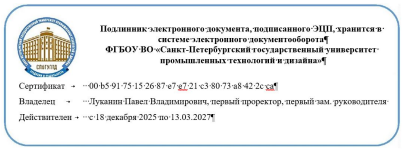
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

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 обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия				
1	УП	2	32	37,75	0,25	2	Зачет
	РПД	2	32	37,75	0,25	2	
Итого	УП	2	32	37,75	0,25	2	
	РПД	2	32	37,75	0,25	2	

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	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: 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 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа		СР (часы)	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		5,75	
Тема 2. Вредные привычки - как им противостоять, здоровая альтернатива. Физическая активность как неотъемлемая часть здорового образа жизни.		1		7,25	
Раздел 2. Легкая атлетика					СН
Тема 3. Основы техники бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение, остановка после финиширования.			2		
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.			2		
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.			2		
Тема 7. Основы оздоровительной гимнастики ушу. Освоение простейших элементов, изучение техники их выполнения. Развитие гибкости.			2		
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.			1		
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	3	
Тема 11. Основы техники работы ног. Остановки. Остановка прыжком. Остановка шагами. Зигзаг без мяча с остановкой прыжком. Зигзаг без мяча с остановкой шагами.			1	3	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.			1	3	
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол					
Тема 13. Основы техники игры в волейбол. Ознакомление с основными приёмами: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование.			3	2	
Тема 14. Основы техники игры в волейбол. Стойки (устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная) и перемещения.			1	2,75	СН
Тема 15. Основы тактической подготовки. Особенности распасовки. Принципы либеро.			1	2	
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.			1	3	СН

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.			1	4	
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)		2	32	37,75	
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Всего контактная работа и СР по дисциплине		34,25		37,75	

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. 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. 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.

6.2 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)

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 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.

6.3.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

6.3.3 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

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

Студенты отвечают на устные вопросы и выполняют нормативы, предусмотренные программой.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
7.1.1 Основная учебная литература				
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
Матвеев, Л. П.	Теория и методика физической культуры	Москва: Издательство «Спорт»	2021	http://www.iprbookshop.ru/104667.html
7.1.2 Дополнительная учебная литература				
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
Пащенко, А. Ю., Красникова, О. С.	Методические основы обучения техническим приемам в волейболе	Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет	2021	https://www.iprbookshop.ru/118984.html

Мудриевская, Е. В.	Гимнастика с элементами йоги	Саратов: Вузовское образование	2021	http://www.iprbookshop.ru/107082.html
Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания	Саратов: Профобразование	2021	https://www.iprbookshop.ru/104898.html
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
Морозов О.В., Морозов В.О.	Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник	Москва: Флинта	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.	Развитие физических качеств в баскетболе	Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2022	https://www.iprbookshop.ru/123426.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

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

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. Зал шейпинга
4. Зал борьбы
5. Тренажёрный зал (В-012)
6. Тренажёрный зал (В-014)
7. Парк Екатерингоф