

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.19**

Практикум по физической культуре и спорту

Учебный план: \_\_\_\_\_ ФГОС3++b010302-1\_24-14.plx

Кафедра: 26 Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
(специальность) 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки:  
(специализация) Прикладная математика и информатика

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактн<br>ая    | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоё<br>мкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-----|-------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|                           |     | Практ.<br>занятия |                |                   |                          |                                      |
| 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              |                          |                                      |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утверждённым приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 9

Составитель (и):

Кандидат технических наук , заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта

Шишкин И.А.

Кандидат филологических наук , доцент

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Шишкин И.А.

Заведующий кафедрой физического воспитания и  
спорта

От выпускающей кафедры:

Ремизова И.В.

Заведующий кафедрой

Методический отдел:

## 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<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа | СР<br>(часы) | Форма текущего контроля |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------|-------------------------|
|                                                                                                  |                           | Пр.<br>(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     | СН |
| Раздел 7. Спортивные игры: Волейбол. Совершенствование техники игры                                                |   |      |       |    |
| Тема 20. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры                                            |   | 3    | 2     | СН |

|                                                                                                       |   |      |       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|-------|----|
| 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                                  |   |      |       | СН |
| 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     |    |
| 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 |      |       | СН |
| Тема 26. Совершенствование общей выносливости. Бег на дистанцию 2000 м                                |   | 8    | 8     |    |
| 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 обучающихся                       |   |      |       | СН |
| Тема 28. Гимнастика ушу. Совершенствование гибкости, ловкости, выносливости, координации.             |   | 6    | 6     |    |
| Тема 29. Фитнес-йога. Развитие гибкости, статической силы                                             |   | 6    | 6     |    |
| 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 нестандартные 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          |               |    |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>                                                                               |  | <b>171,25</b> | <b>168,75</b> |    |

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ, СИСТЕМЫ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### 5.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | 1. Владеет сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины.<br>2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя.<br>3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «удовлетворительно» и выше |

### 5.2 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))                               |                   |

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

#### 5.3.1 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      |

#### 5.3.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

#### 5.3.3 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

## 5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

### 5.4.1 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»

### 5.4.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная ☐ Письменная ☐ Компьютерное тестирование ☐ Иная ☐ +

### 5.4.3 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.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

| Автор                                                                                                                                                                                                  | Заглавие                                                                                                           | Издательство                                                                                        | Год издания | Ссылка                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.1 Основная учебная литература</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                     |             |                                                                                             |
| Никишкин, В. А.,<br>Бумарскова, Н. Н.,<br>Крамской, С. И.,<br>Барков, А. Ю.,<br>Колотильщикова, С. В.,<br>Лазарева, Е. А.,<br>Гарник, В. С.,<br>Амельченко, И. А.,<br>Гурулева, Т. Г.,<br>Попов, А. В. | Физическая культура и спорт                                                                                        | Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ                                                                          | 2021        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/110339.html">http://www.iprbookshop.ru/110339.html</a>   |
| Поборончук, Т. Н.,<br>Трифоненкова, Т. А.,<br>Лимаренко, О. В.,<br>Мартыросова, 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        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/116652.html">https://www.iprbookshop.ru/116652.html</a> |
| Шулаков, А. В.,<br>Скворцова, С. О.,<br>Белявцева, О. С.                                                                                                                                               | Физическая культура и спорт                                                                                        | Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»                | 2021        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/126997.html">https://www.iprbookshop.ru/126997.html</a> |
| Фёдорова, Т. Ю.,<br>Сибгатулина, Ф. Р.                                                                                                                                                                 | Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания                      | Москва: Российский университет транспорта (МИИТ)                                                    | 2021        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/122063.html">https://www.iprbookshop.ru/122063.html</a> |
| <b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                     |             |                                                                                             |
| Татарова, С. Ю.,<br>Татаров, В. Б.                                                                                                                                                                     | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов                               | Москва: Научный консультант                                                                         | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>     |
| Гонсалес, С. Е.                                                                                                                                                                                        | Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»                                     | Москва: Российский университет дружбы народов                                                       | 2013        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/22164.html">http://www.iprbookshop.ru/22164.html</a>     |
| Тычинин, Н. В.,<br>Суханов, В. М.,<br>Беланов, А. Э.                                                                                                                                                   | Физическая культура в техническом вузе                                                                             | Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий                              | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>     |

|                                                                                                                                                                                         |                                             |                                                               |      |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Каткова, А. М.,<br>Храмцова, А. И.                                                                                                                                                      | Физическая культура и спорт                 | Москва: Московский педагогический государственный университет | 2018 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/79030.html">http://www.iprbookshop.ru/79030.html</a> |
| Захарова, Л. В.,<br>Люлина, Н. В.,<br>Кудрявцев, М. Д.,<br>Московченко, О. Н.,<br>Шубин, Д. А.                                                                                          | Физическая культура                         | Красноярск: Сибирский федеральный университет                 | 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/84178.html">http://www.iprbookshop.ru/84178.html</a> |
| Барчуков, И. С.,<br>Назаров, Ю. Н.,<br>Кикоть, В. Я., Егоров, С. С.,<br>Мацур, И. А.,<br>Сидоренко, И. В.,<br>Алексеев, Н. А.,<br>Маликов, Н. Н.,<br>Барчукова, И. С.,<br>Кикотя, В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка | Москва: ЮНИТИ-ДАНА                                            | 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a> |

## 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

MicrosoftOfficeProfessional 2013

MicrosoftWindows 8

## 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. Тренажёрный зал (В-012)
4. Тренажёрный зал (В-014)
5. Парк Катерингоф