

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по
УР

_____ А.Е. Рудин

«30» 06 2020 года

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.20 Физическая культура и спорт

Учебный план: ФГОС 3++_2020-2021_44.03.04_ИЭСТ_ЗАО_имидж.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:
(специальность) 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Декоративно - прикладное искусство и дизайн (имиджевый дизайн)
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

План учебного процесса

| Семестр (курс для ЗАО) | Контактн ая работа Практ. занятия | Сам. работа | Контроль, час. | Трудоё мкость, ЗЕТ | Форма промежуточной аттестации |
|---------------------------|--------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| | | | | | |
| 3 | УП | 10 | 58 | 4 | Зачет |
| | РПД | 10 | 58 | 4 | |
| Итого | УП | 10 | 58 | 4 | |
| | РПД | 10 | 58 | 4 | |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 124

Составитель (и):

без ученой степени, Доцент

Стогова Елена

Анатольевна

кандидат педагогических наук, Доцент

Гусельникова

Викторовна

Елена

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

Ананичев

Алексеевич

Евгений

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Есаулова Марина

Борисовна

Методический отдел:

1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины: Формирование у обучающегося 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:

- понимание социальной значимости физической культуры, ее 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 продолжает и завершает формирование компетенции и базируется на компетенциях, сформированных на дисциплине «Практикум по физической культуре и спорту».

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; 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 физических нагрузок 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, обеспечивающими высокий уровень профессиональной работоспособности и предупреждение профессионально обусловленных заболеваний.

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. Основы здорового образа жизни | 3 | | | | |
| Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. | | | 4 | | |
| Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание | | | 4 | | |
| Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены | | | 4 | | |
| Тема 4. Закаливание организма и психогигиена. | | | 4 | | |
| Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни. | | | 4 | | |
| Раздел 2. Физическая культура в жизнедеятельности студента | | | | | |
| Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | | | 4 | |
| Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции. | | | | 4 | |
| Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности | | | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|
| Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. | | 6 | |
| Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма. | | 6 | |
| Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат. | | 6 | |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом. | 4 | 6 | |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. | 6 | 6 | ГД |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | 10 | 58 | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | 0,25 | | |
| Всего контактная работа и СР по дисциплине | 10,25 | 58 | |

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>Формулирует определения компонентов физической культуры, определяет роль и место физической культуры в социальной и профессиональной деятельности, дает определение здорового образа жизни (ЗОЖ) и содержание его компонентов, представляет строение организма, объясняет влияние физических нагрузок на органы и физиологические системы организма.</p> <p>Обосновывает критерии эффективности использования ЗОЖ, общие закономерности изменения работоспособности в режиме учебного процесса.</p> <p>Способен подобрать комплекс упражнений для развития различных групп мышц и систем организма.</p> <p>Разъясняет правила судейства соревнований по различным видам спорта.</p> <p>Самостоятельно выполняет комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ.</p> | Вопросы для устного собеседования. |

5.1.2 Система и критерии оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания сформированности компетенций | |
|------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| | Устное собеседование | Письменная работа |

| | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Зачтено | Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела. Владеет умениями и навыками методико-практического раздела. Своевременно выполнил требования текущего контроля (контрольная работа). Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. | |
| Не зачтено | Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не своевременно выполненная контрольная работа. В контрольной работе допущены значительные ошибки. | |

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 3 | |
| 1 | Физическая культура — часть общечеловеческой культуры. |
| 2 | Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. |
| 3 | Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития. |
| 4 | Физиологическая характеристика утомления и восстановления. |
| 5 | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. |
| 6 | Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. |
| 7 | Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. |
| 8 | Работоспособность и влияние на нее различных факторов. |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая культура личности (элементы и их содержание). |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее социально-экономическое значение. |
| 11 | Регулирование умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния средствами физической культуры. |
| 12 | Спорт как часть физической культуры. |
| 13 | Функции физической культуры и спорта в современном обществе. |
| 14 | Роль двигательной активности в жизнедеятельности студента. |
| 15 | Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены. |
| 16 | Критерии эффективности здорового образа жизни. |

5.2.2 Типовые тестовые задания

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...
 - а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
 - б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
 - в. Совершенствовании природных, физических свойств людей.
 - г. Создании специфических духовных ценностей.
2. Под физическим развитием понимается...
 - а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
 - б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом.
 - в. Процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 - г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
 - а. Физической подготовленности человека к жизни.
 - б. Развитие резервных возможностей организма человека.
 - в. Сохранение и восстановление здоровья.
 - г. Подготовку к профессиональной деятельности.
4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...
 - а. Координационно-двигательной выносливостью.
 - б. Общей выносливостью.
 - в. Спортивной формой.
 - г. Подготовленностью.
5. Физическими упражнениями называются...
 - а. Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье.
 - б. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
 - в. Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней зарядки.
 - г. Формы двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания.

5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Не предусмотрены.

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

В течение семестра выполняется контрольная работа. Время на подготовку к теоретическому заданию 20 минут.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

| Автор | Заглавие | Издательство | Год издания | Ссылка |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.1.1 Основная 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 |
| 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 |
| Филина, С. В., Дудкина, С. Н., Панов, Г. П., Трухачева, Л. А. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности | Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/73088.html |
| 6.1.2 Дополнительная учебная литература | | | | |

| | | | | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стогова Е.А., Джалилов П.Б., Гусельникова Е.В. | Физическая культура студента | СПб.: СПбГУПТД | 2016 | http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183 |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://eor.edu.ru>.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>.
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») <http://window.edu.ru>).

6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional

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

| Аудитория | Оснащение |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компьютерный класс | Мультимедийное оборудование, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду |