

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«21» 02 2023 года

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.25**

Физическая культура и спорт

Учебный план: 2023-2024 29.03.05 ИТМ Констр об и кож-гал изд ОО №1-1-4.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности

Профиль подготовки: Конструирование обувных и кожевенно-галантерейных изделий  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактн<br>ая работа | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоё<br>мкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-----|-----------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|                           |     | Практ.<br>занятия     |                |                   |                          |                                      |
| 6                         | УП  | 51                    | 20,75          | 0,25              | 2                        | Зачет                                |
|                           | РПД | 51                    | 20,75          | 0,25              | 2                        |                                      |
| Итого                     | УП  | 51                    | 20,75          | 0,25              | 2                        |                                      |
|                           | РПД | 51                    | 20,75          | 0,25              | 2                        |                                      |

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

Составитель (и):

без ученой степени, Доцент

\_\_\_\_\_

Стогова Елена

Анатольевна

кандидат педагогических наук, Доцент

\_\_\_\_\_

Гусельникова Елена

Викторовна

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_

Ананичев Евгений

Алексеевич

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Лобова Людмила

Владиславовна

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».

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<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа | СР<br>(часы) | Инновац. формы занятий | Форма текущего контроля |
|--|---------------------------|-------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|  |                           | Пр.<br>(часы)     |              |                        |                         |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни  | 6                         |                   |              |                        | О,Т                     |
| Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. |                           | 8                 | 2            | ГД                     |                         |
| Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание                                    |                           | 6                 | 2            | Т                      |                         |
| Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены.                                |                           | 2                 | 2            | Т                      |                         |
| Тема 4. Закаливание организма и психогигиена.  |                           | 2                 | 6            | Т                      |                         |
| Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни.                   |                           | 8                 | 4            | Т                      |                         |
| Раздел 2. Физическая культура в жизнедеятельности студента   |                           |                   |              |                        |                         |
| Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                | 2                         |                   | ГД           | Т                      |                         |
| Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции.  | 6                         | 2                 | Т            |                        |                         |

|   |              |              |  |   |   |
|---|--------------|--------------|--|---|---|
| Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности  |              |              |  |   |   |
| Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.   | 4            |              |  | Т | Т |
| Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма.  | 4            |              |  | Т |   |
| Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.  | 4            |              |  | Т |   |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  |              |              |  |   |   |
| Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.   | 2            | 2            |  |   | Т |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. | 3            | 0,75         |  | Т |   |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)   | 51           | 20,75        |  |   |   |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)   | 0,25         |              |  |   |   |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>   | <b>51,25</b> | <b>20,75</b> |  |   |   |

#### 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>Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно и с группой.</p> <p>Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ.</p> <p>Проводит тестирование физического развития и функционального состояния организма.</p> | <p>Вопросы для устного собеседования.</p> <p>Практическое задание (комплекс упражнений)</p> |

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

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

|            |  |  |
|------------|--|--|
| Зачтено    | <p>Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела. Владеет умениями и навыками методико-практического раздела.</p> <p>Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности, способен самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Учитываются баллы накопленные в течение семестра.</p> <p>Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> |  |
| Не зачтено | <p>Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает значительные ошибки в практическом применении методико-практического раздела, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности.</p> <p>Обучающийся самостоятельно не может организовать место занятий, подобрать инвентарь (спортивный снаряд).</p>   |  |

## 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  |
|-----------|--|
| Семестр 6 |  |
| 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

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем. При выполнении комплексов упражнений оцениваются следующие компоненты: правильность подбора упражнений, последовательность и правильность выполнения, дозировка, терминология. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.

## 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>   |  |   |             |   |
| 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> |
| 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> |

|  |   |  |      |  |
|--|---|--|------|--|
| Филина, С. В.,<br>Дудкина, С. Н.,<br>Панов, Г. П.,<br>Трухачева, Л. А. | Профессионально-<br>прикладная физическая<br>подготовка студентов вузов<br>с учетом особенностей их<br>будущей трудовой<br>деятельности | Липецк: Липецкий<br>государственный<br>технический<br>университет, ЭБС АСВ | 2014 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/73088.html">http://www.iprbooksh<br/>op.ru/73088.html</a> |
|--|---|--|------|--|

#### 6.1.2 Дополнительная учебная литература

|  |                                 |                |      |   |
|--|---------------------------------|----------------|------|---|
| Стогова Е.А.,<br>Джалилов П.Б.,<br>Гусельникова Е.В. | Физическая культура<br>студента | СПб.: СПбГУПТД | 2016 | <a href="http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183">http://publish.sutd.ru/<br/>tp_ext_inf_publish.ph<br/>p?id=3183</a> |
|--|---------------------------------|----------------|------|---|

#### 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](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

1. Игровой зал, оборудованный для занятий:
  - волейболом (волейбольные стойки, сетка)
  - баскетболом (выкатные баскетбольные щиты – 2, настенные щиты - 4)
  - футболом (ворота)
  - бадминтоном (стойки и сетки на 6 площадок)
  - большой теннис (сетка)
  - столы для настольного тенниса – 2
  - шведские стенки, турники
2. Спортивный инвентарь:
  - волейбольные мячи – 30
  - баскетбольные мячи – 30
  - футбольные мячи – 5
  - ракетки для бадминтона – 40
  - скакалки – 40
  - гимнастические маты – 15
3. оборудованных тренажерных зала
4. Оборудованный зал для специальной медицинской группы

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