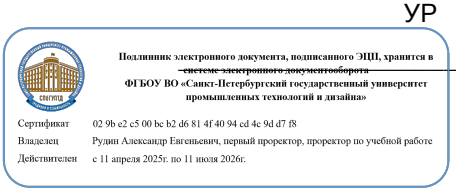
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по УР




А.Е. Рудин

# Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.30** Физическая культура и спорт

Учебный план: 2024-2025 42.03.01 ВШПМ PR в медиаинд ЗАО №1-3-25.plx

Кафедра: 53 Физического воспитания

Направление подготовки: (специальность) 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль подготовки: (специализация) PR в медиаиндустрии

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

**План учебного процесса**

| Семестр (курс для ЗАО) | | Контактная работа обучающихся | | Сам. работа | Контроль, час. | Трудоёмкость, ЗЕТ | Форма промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практ. занятия | | | | |
| 3 | УП | 2 | 2 | 64 | 4 | 2 | Зачет |
| | РПД | 2 | 2 | 64 | 4 | 2 | |
| Итого | УП | 2 | 2 | 64 | 4 | 2 | |
| | РПД | 2 | 2 | 64 | 4 | 2 | |

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утверждённым приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 512

Составитель (и):

| | | |
|---|---|---|
| без ученой степени, Доцент | _____ | Стогова Елена Анатольевна |
| кандидат педагогических наук, Доцент | _____ | Гусельникова Елена Викторовна |
| От кафедры составителя:<br>Заведующий кафедрой физического воспитания | _____ | Ананичев Евгений Алексеевич |
| От выпускающей кафедры:<br>Заведующий кафедрой | _____ | Смирнов Алексей Викторович |

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);<br>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;<br>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;<br>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 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек. (часы) | 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. | | 2 | | 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. | | | 2 | 10 | |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. | | | | 8 | ГД |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО) | | 2 | 2 | 64 | |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет) | | 0,25 | | | |
| **Всего контактная работа и СР по дисциплине** | | 4,25 | | 64 | |

## 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 | 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.<br>Обосновывает критерии эффективности использования ЗОЖ, общие закономерности изменения работоспособности в режиме учебного процесса.<br>Способен подобрать комплекс упражнений для развития различных групп мышц и систем организма.<br>Разъясняет правила судейства соревнований по различным видам спорта.<br>Самостоятельно выполняет комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ. | 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.<br>Своевременно выполнил требования текущего контроля (домашние задания).<br>Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. | |

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

**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 выполняются домашние задания. 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** | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |