

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.20** Физическая культура и спорт

Учебный план: 2024-2025 54.03.01 ИГД ГДвР ОЗО №1-2-138.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 54.03.01 Дизайн

Профиль подготовки: Графический дизайн в рекламе  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоёмкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия				
6	УП	2	2	67,75	0,25	2	Зачет
	РПД	2	2	67,75	0,25	2	
Итого	УП	2	2	67,75	0,25	2	
	РПД	2	2	67,75	0,25	2	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утверждённым приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1015

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

\_\_\_\_\_

Сухарева Алина

Михайловна

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 создания 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

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b> 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).
<b>Уметь:</b> 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.
<b>Владеть:</b> 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	Форма текущего контроля
		Лек. (часы)	Пр. (часы)			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	6					
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.			8		
Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма.			7,75		
Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.			8		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.	2		8		ДЗ
Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста.		2	8	ГД	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)	2	2	67,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)	0,25				
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>	4,25		67,75		

#### 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	<p>Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела. Владеет умениями и навыками методико-практического раздела.</p> <p>Своевременно выполнил требования текущего контроля (домашние задания).</p> <p>Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	

Не зачтено	Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. 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
Семестр 6	
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-экономическое 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; 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
<b>6.1.1 Основная учебная литература</b>				
Захарова, Л. В., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д., Московченко, О. Н., Шубин, Д. А.	Физическая культура	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2017	<a href="http://www.iprbooksh&lt;br/&gt;op.ru/84178.html">http://www.iprbooksh op.ru/84178.html</a>
Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017	<a href="http://www.iprbooksh&lt;br/&gt;op.ru/75150.html">http://www.iprbooksh op.ru/75150.html</a>
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	<a href="http://www.iprbooksh&lt;br/&gt;op.ru/73088.html">http://www.iprbooksh op.ru/73088.html</a>
<b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>				
Стогова Е.А., Джалилов П.Б., Гусельникова Е.В.	Физическая культура студента	СПб.: СПбГУПТД	2016	<a href="http://publish.sutd.ru/&lt;br/&gt;tp_ext_inf_publish.ph&lt;br/&gt;p?id=3183">http://publish.sutd.ru/ tp_ext_inf_publish.ph 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>.
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