

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.23** Физическая культура и спорт

Учебный план: 2024-2025 54.05.03 ВШПМ Графика ОО №3-1-58.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 54.05.03 Графика

Профиль подготовки: 54.05.03 специализация N 4 "Художник-график (оформление печатной  
(специализация) продукции)"

Уровень образования: специалитет

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоё мкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
	Лекции	Практ. занятия				
6	УП	2	49	20,75	0,25	Зачет
	РПД	2	49	20,75	0,25	
Итого	УП	2	49	20,75	0,25	
	РПД	2	49	20,75	0,25	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.05.03 Графика, утверждённым приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1013

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

\_\_\_\_\_

Лавренко Галина

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».

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	Форма текущего контроля
		Лек. (часы)	Пр. (часы)			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	6					О,Т
Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни.		2	6	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 психогиена.			2	6	Т	
Тема 5. Двигательная активность как важная 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					Т
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.		2	2		
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)	2	49	20,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)	0,25				
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		51,25	20,75		

#### 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>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	Оценка по балльно-рейтинговой системе, обучающиеся получают зачет по дисциплине по сумме полученных баллов в течении семестра. Положительная оценка от 50 баллов до 100 баллов.	

Не зачтено	Оценка по балльно-рейтинговой системе, обучающиеся получают зачет по дисциплине по сумме полученных баллов в течении семестра. Неудовлетворительная оценка выставляется, при общей сумме баллов за семестр менее 50 баллов.
------------	---

## 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

Балльно-рейтинговая система оценок

Посещение занятий в рамках учебного процесса- 2 балла за каждое занятие ( максимальное количество баллов 30 баллов)

Нормативные тесты- 6-10 баллов за 1 норматив ( максимальное количество баллов 40 баллов)

Участие в научной конференции/ опубликованная статья по теме дисциплины - 5-15 баллов ( максимальное количество баллов 15 баллов)

Волонтерские баллы (участие в спортивных мероприятиях) / сдача нормативов ГТО - 5-15 баллов ( максимальное количество баллов 15 баллов)

Общее количество баллов за семестр = 100 баллов

## 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., 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., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д., Московченко, О. Н., 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., 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.iprbookshop.ru/73088.html">http://www.iprbookshop.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/tp_ext_inf_publish.php?id=3183">http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183</a>

### 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

1. Федеральное агентство по образованию «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Федеральное агентство по образованию «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
3. Федеральное агентство по образованию «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

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