

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор, проректор
по УР

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.19

Физическая культура и спорт

Учебный план: 2025-2026 29.03.03 ВШПМ ТиДУП ЗАО №1-3-120.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:
(специальность) 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства

Профиль подготовки:
(специализация) Технология и дизайн упаковочного производства

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоём- кость, 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	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 960

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

Груздева Ирина
Григорьевна

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
		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.		2		10	ГД
Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание			2	8	Т
Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены.				8	Т
Тема 4. Закаливание организма и психогигиена.				6	Т
Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни.				4	Т
Раздел 2. Физическая культура в жизнедеятельности студента					
Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				2	ГД
Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции.				6	Т

Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности					
Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.			4	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.			5		
Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста.			3	Т	
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. Обосновывает критерии эффективности использования ЗОЖ, общие закономерности изменения работоспособности в режиме учебного процесса. Способен подобрать комплекс упражнений для развития различных групп мышц и систем организма. Разъясняет правила судейства соревнований по различным видам спорта. Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно и с группой. Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ. Проводит тестирование физического развития и функционального состояния организма.	Вопросы для устного собеседования. Практическое задание (комплекс упражнений)

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. 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. Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	
Не зачтено	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. Обучающийся самостоятельно не может организовать место занятий, подобрать инвентарь (спортивный снаряд).	

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

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем.

Для проведения процедуры экспертной оценки техники выполнения упражнений привлекаются 1-2 преподавателя кафедры физического воспитания.

Оценивается умение выполнять технические действия ОРУ и СФП. Каждый компонент оценивается в баллах.

Для аттестации студентов используется бально-рейтинговая система. Максимальное количество баллов за семестр 100.

Зачет выставляется при условии:

1. Студент набрал за семестр не менее 50 баллов
2. Студент посетил не менее 70% занятий
4. Сданы 4 норматива

Для студентов освобожденных от занятий по медицинским показаниям должны выполнить 2 теоретических задания:

1. Написание научной статьи с выступление на конференции проводимой кафедрой физ. воспитания
2. Тест по теме семестра.

БРС

1. Посещение занятия 2 балла (за каждое)
 2. Сдача нормативов 6-10 баллов (за каждый)
 3. Участие в научной конференции/ Опубликованная статья 5-15 баллов
 4. Волонтерские баллы/ ГТО 5-15 баллов
- Общее количество 100 баллов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
6.1.1 Основная учебная литература				
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
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
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

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