

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, проректор  
по УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.25**

Физическая культура и спорт

Учебный план: 2026-2027 29.03.05 ИТМ Констр об и кож-гал изд ОЗО №1-3-164 (1-ТВ-9).plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности

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

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактная работа<br>обучающихся |                   | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоё<br>мкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-----|----------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|                           |     | Лекции                           | Практ.<br>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 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 962

Составитель (и):

без ученой степени, Доцент

Скляр Татьяна Васильевна

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

Ананичев Евгений

Алексеевич

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Щербаков Сергей

Валерьевич

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

| <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 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий                                            | Семестр<br>(курс для<br>ЗАО) | Контактная<br>работа |               | СР<br>(часы) | Форма<br>текущего<br>контроля |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
|                                                                                                      |                              | Лек.<br>(часы)       | Пр.<br>(часы) |              |                               |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни                                                              | 3                            |                      |               |              | О,Т                           |
| Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. |                              | 2                    |               | 10           |                               |
| Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание                                    |                              |                      | 2             | 8            |                               |
| Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены.                                |                              |                      |               | 8            |                               |
| Тема 4. Закаливание организма и психогигиена.                                                        |                              |                      |               | 6            |                               |
| Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни.                   |                              |                      |               | 4            |                               |
| Раздел 2. Физическая культура в жизнедеятельности студента                                           |                              |                      |               |              | Т                             |
| Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                |                              |                      |               | 2            |                               |
| Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции.                                        |                              |                      |               | 3            |                               |
| Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности                           |                              |                      |               |              | Т                             |
| Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.                    |                              |                      |               | 3,25         |                               |
| Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма.                                     |                              |                      |               | 4            |                               |

|                                                                                                                                                                       |  |      |   |      |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---|------|---|
| Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.                                                                                          |  |      |   | 4    |   |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                            |  |      |   |      |   |
| Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.                                                     |  |      |   | 8    | Т |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. |  |      |   | 3,75 |   |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)                                                                                                                                   |  | 2    | 2 | 64   |   |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)                                                                                                                       |  | 0,25 |   |      |   |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>                                                                                                                     |  | 4,25 |   | 64   |   |

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5 БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Использование балльно-рейтинговой системы не предусмотрено.

#### 6. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ, СИСТЕМЫ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

##### 6.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |

##### 6.2 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 | 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). |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 6.3 Типовые контрольные задания и/или иные материалы, используемые для оценки результатов обучения

#### 6.3.1 Типовые контрольные вопросы

| № 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.                                                                                                                                                                                                   |

#### 6.3.2 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.

### 6.3.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Не предусмотрены.

## 6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

### 6.4.1 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»

### 6.4.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная ☐ Письменная ☐ Компьютерное тестирование ☐ Иная ☐ +

### 6.4.3 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.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Учебная литература

| Автор                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Заглавие                                                                                                                                                                                                   | Издательство                                                                                       | Год издания | Ссылка                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1.1 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>                                         |
| Каткова, А. М.,<br>Храмцова, А. И.                                                                                                                                                                                                                                                           | Физическая культура и спорт                                                                                                                                                                                | Москва: Московский педагогический государственный университет                                      | 2024        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/145712.html">https://www.iprbookshop.ru/145712.html</a>                                     |
| Джалилов П. Б.,<br>Ананичев Е. А.,<br>Логинов О. А.,<br>Носова Е. А.,<br>Шкарупа А. В.                                                                                                                                                                                                       | Физическая культура и спорт                                                                                                                                                                                | Санкт-Петербург: СПбГУПТД                                                                          | 2023        | <a href="http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2023127">http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2023127</a> |
| Ананичев, Е. А.,<br>Никулина, Л. Б.,<br>Скляр, Т. В.,<br>Васильев, А. В.,<br>Григорьева, О. В.,<br>Кулыгина, В. И.,<br>Леонтьев, Л. М.,<br>Майоров, С. А.,<br>Мызин, А. А.,<br>Никулин, И. В.,<br>Обухов, И. В.,<br>Порохов, М. А.,<br>Тарасеня, Т. Ю.,<br>Трушина, Т. Л.,<br>Щетинин, Г. Е. | Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна | 2022        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/140195.html">https://www.iprbookshop.ru/140195.html</a>                                     |
| Буров, А. Э.,<br>Лакейкина, И. А.,<br>Бегметова, М. Х.,<br>Небрятенко, С. В.                                                                                                                                                                                                                 | Физическая культура и спорт в современных профессиях                                                                                                                                                       | Саратов: Вузовское образование                                                                     | 2022        | <a href="https://www.iprbookshop.ru/116615.html">https://www.iprbookshop.ru/116615.html</a>                                     |
| <b>7.1.2 Дополнительная учебная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |             |                                                                                                                                 |
| Стогова Е.А.,<br>Джалилов П.Б.,<br>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>       |

### 7.2 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>).

### 7.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional

### 7.4 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 |