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

Подлинник электронного документа, подписанного ЭЦП, хранится в системе электронного документооборота ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
Сертификат 03 37 82 ac 95 f7 b3 99 40 18 ea 3c 01 9f 6f c8
Владелец Рудин Александр Евгеньевич, первый проректор
Действителен с 17 июля 2026 г. по 17 октября 2027

# Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.25** Физическая культура и спорт

Учебный план: 2026-2027 29.03.05 РИНПО КШИ ЗАО №1-3-3.plx

Кафедра: 53 Физического воспитания

Направление подготовки: (специальность) 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности

Профиль подготовки: (специализация) Конструирование швейных изделий

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
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утверждённым приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 962

Составитель (и):

| | | |
|---|---|---|
| без ученой степени, Доцент | _____ | Скляр Татьяна Васильевна |
| От кафедры составителя:<br>Заведующий кафедрой физического воспитания | _____ | Ананичев Евгений Алексеевич |
| От выпускающей кафедры:<br>Заведующий кафедрой | _____ | Сурженко Евгений Яковлевич |

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);<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 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий | Семестр (курс для ЗАО) | Контактная работа | | СР (часы) |
|---|---|---|---|---|
| | | 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 |
| 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 | | | | |
| Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | | | 2 |
| Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции. | | | | 6 |
| Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности | | | | |
| Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. | | | | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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. | | | | 5 |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. | | | | 3 |
| 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 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 | 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>Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно и с группой.<br>Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ.<br>Проводит тестирование физического развития и функционального состояния организма. |

### 6.2 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). | |

**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-экономической 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 |
|---|---|---|---|---|
| **7.1.1 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 |
| Каткова, А. М., Храмцова, А. И. | Физическая культура и спорт | Москва: Московский педагогический государственный университет | 2024 | https://www.iprbookshop.ru/145712.html |
| Ананичев, Е. А., Никулина, Л. Б., Скляр, Т. В., Васильев, А. В., Григорьева, О. В., Кулыгина, В. И., Леонтюк, Л. М., Майоров, С. А., Мызин, А. А., Никулин, И. В., Обухов, И. В., Порохов, М. А., Тарасеня, Т. Ю., Трушина, Т. Л., 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 | https://www.iprbookshop.ru/140195.html |
| Джалилов П. Б., Ананичев Е. А., Логинов О. А., Носова Е. А., Шкарупа А. В. | Физическая культура и спорт | Санкт-Петербург: СПбГУПТД | 2023 | http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2023127 |
| Буров, А. Э., Лакейкина, И. А., Бегметова, М. Х., Небратенко, С. В. | Физическая культура и спорт в современных профессиях | Саратов: Вузовское образование | 2022 | https://www.iprbookshop.ru/116615.html |
| **7.1.2 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 |

### 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 |