

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.20

Физическая культура и спорт

Учебный план: _____ ФГОС3++b440304-1_26-14.plx

Кафедра: 26 Физического воспитания и спорта

Направление подготовки: _____
(специальность) 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: _____
(специализация) Связи с общественностью в сфере государственного и муниципального управления

Уровень образования: _____
бакалавриат

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				
1	УП	2	32	37,75	0,25	2	Зачет
	РПД	2	32	31,75	0,25	1,83	
Итого	УП	2	32	37,75	0,25	2	
	РПД	2	32	31,75	0,25	1,83	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утверждённым приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 124

Составитель (и):

От кафедры составителя:
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Ананичев Евгений
Алексеевич

От выпускающей кафедры:
Заведующий кафедрой

Лосева О.С.

Методический отдел:

Фахретдинова А. Р.

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».

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 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа		СР (часы)	Форма текущего контроля
		Лек. (часы)	Пр. (часы)		
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	1				О,Т
Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни.		2	2	5	
Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание			6	2	
Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены.			2	2	
Тема 4. Закаливание организма и психогигиена.			2	6	
Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни.			8	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.			2	7	
Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности					Т
Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.			2		
Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма.			1		
Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.			1		

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.			2	5	Т
Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста.			2	0,75	
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		2	32	31,75	
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Всего контактная работа и СР по дисциплине		34,25		31,75	

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	

6.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
Зачтено		
Не зачтено		

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

6.3.1 Типовые контрольные вопросы

№ п/п	Формулировки вопросов
-------	-----------------------

6.3.2 Типовые тестовые задания

6.3.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
7.1.1 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

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

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