

Министерство образования и науки Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
 ВЫСШАЯ ШКОЛА ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.20

(индекс дисциплины)

Физическая культура и спорт

(Наименование дисциплины)

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Код

(Наименование кафедры)

Направление подготовки: **29.03.03. Технология полиграфического и упаковочного производства**

Профиль подготовки: **Технология упаковочного производства**

Уровень образования: **Бакалавриат**

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Всего	72		
	Аудиторные занятия	35		
	Лекции	35		
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа	37		
	Промежуточная аттестация			
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Зачет	1, 2		
Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)		2		

Форма обучения:	Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная	1	1								
Очно-заочная										
Заочная										

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным
государственным образовательным стандартом высшего образования
по направлению подготовки 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного
производства

на основании учебного плана № б290303-234

Кафедра-разработчик: Физического воспитания и спорта
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г.
(Ф.И.О. заведующего, подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Выпускающая кафедра: Технологии целлюлозы и композиционных материалов
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой: Аким Э.Л.
(Ф.И.О. заведующего, подпись)

Методический отдел: Смирнова В.Г.
(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Базовая Обязательная Дополнительно
Блок 1: является факультативом
Вариативная По выбору

1.2. Цель дисциплины

Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма 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.

1.3. Задачи дисциплины

- Понимание социальной значимости физической культуры и её 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.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1, 2, 3
Планируемые результаты обучения Знать: 1) основные понятия физической культуры и спорта; 2) основы здорового образа жизни; 3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: 1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; 2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Владеть: 1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.		

1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Учебный модуль 1. Физическая культура в жизнедеятельности студента			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4		

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	4		
Тема 3. Особенности и специфика организации учебных занятий по физической культуре в вузе.	4		
Текущий контроль 1 (эссе)	2		
Учебный модуль 2. Основы здорового образа жизни			
Тема 4. Роль физической культуры в поддержании здоровья	4		
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента	4		
Тема 6. Правильное питание – важная составляющая здоровья	4		
Тема 7. Режим труда и отдыха студента.	4		
Текущий контроль 2 (тестирование)	2		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	4		
Учебный модуль 3. Вредные привычки. Методы борьбы с ними			
Тема 8. Курение – бич 21 века. Спорт вместо курения	2		
Тема 9. Алкоголизм, методы борьбы с ним, профилактика подросткового и юношеского алкоголизма. Спортивный досуг вместо пагубной привычки	2		
Тема 10. Наркомания. Вымысел и реальность.	2		
Текущий контроль 3 (эссе)	2		
Учебный модуль 4. История спорта			
Тема 11. История развития олимпийского движения с древнейших времён до наших дней	3		
Тема 12. История развития паралимпийского движения в России и в мире	2		
Тема 13. История развития спортивного движения в России	3		
Текущий контроль 4 (эссе)	2		
Учебный модуль 5. Основы организации тренировочного процесса в вузе			
Тема 14. Спортивная специализация. Индивидуальный выбор студента	3		
Тема 15. Гиподинамия, методы борьбы с ней	3		
Тема 16. Особенности организации учебного процесса по физической культуре для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	3		
Тема 17. Техника безопасности и правила поведения студентов на занятиях физической культурой	3		
Текущий контроль 5 (тестирование)	2		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	4		
	72		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	1	3				
2	1	3				
3	1	2				
4	1	2				
5	1	2				
6	1	3				
7	1	3				
8	2	1				
9	2	1				
10	2	1				
11	2	2				
12	2	2				
13	2	2				

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
14	2	2				
15	2	2				
16	2	2				
17	2	2				
ВСЕГО:		35				

3.2. Практические и семинарские занятия

Не предусмотрено

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1	Эссе	1	1				
2	Тестирование	1	1				
3	Эссе	2	1				
4	Эссе	2	1				
5	Тестирование	2	1				

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Усвоение теоретического материала	1	14				
Усвоение теоретического материала	2	15				
Подготовка к зачёту	1	4				
Подготовка к зачёту	2	4				
ВСЕГО:		37				

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Лекции	Разбор теоретического материала в режиме диалога; прорабатывание наиболее сложных тем	35		
ВСЕГО:		35		

7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) дополнительная учебная литература

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 687 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34439>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 520 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows 8,1
2. Microsoft Office Professional 2013

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специализированная аудитория с мультимедийным учебным комплексом

8.6. Иные сведения и (или) материалы

При реализации учебного процесса используются компьютерные презентации, видеоролики.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды учебных занятий и самостоятельная	Организация деятельности обучающегося
--	---------------------------------------

работа обучающихся	
Лекции	1. Проработка конспектов лекций
Самостоятельная работа	1. Подготовка к зачётам

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции (этап освоения)	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-7 (1, 2, 3)	1. Излагает основные принципы социально-биологической обусловленности регулярной двигательной активности. 2. Демонстрирует применение теоретических знаний при планировании мероприятий физкультурно-массовой направленности. 3. Демонстрирует грамотное применение сведений теоретического характера при необходимости мотивации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. 4. Использует теоретические знания по физической культуре для решения задач по обеспечению полноценной профессиональной деятельности	1. Устное собеседование	1. Перечень вопросов к зачётам (36 позиций) 2. Перечень типовых заданий (15 позиций)

10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций
Зачтено	Обучающийся дал развёрнутый ответ на вопросы; верно решил тестовое задание и обосновал свой ответ.
Не зачтено	Обучающийся допустил серьёзные ошибки при ответах на вопросы, дал неполный ответ или продемонстрировал невладение материалом; неверно решил тестовое задание и не смог обосновать свой ответ.

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень вопросов, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Формулировка вопросов	№ темы
1	Какие функции присущи физической культуре?	1
2	Каковы цели и задачи физической культуры в вузе?	1
3	Какие группы ценностей выделяют в сфере физической культуры? Дайте краткую	1

	характеристику каждой из групп.	
4	Что собой представляет физическая культура в социальном плане?	2
5	Какую объективную информацию даёт физическая культура? В чём её ценность?	2
6	Какие физиологические изменения происходят в организме под влиянием регулярных тренировок?	2
7	Какие особенности организации учебных занятий в вузе Вам известны?	3
8	Какие факторы необходимо учитывать при работе со студентами?	3
9	Состояние здоровья студента и физическая культура. Показания, противопоказания к подобному виду занятий.	3
10	Физическая культура как альтернатива малоподвижному и нездоровому образу жизни.	4
11	Что Вы можете сказать о влиянии регулярных занятий физической культурой на здоровье студента?	4
12	Какие виды умственной деятельности Вы знаете? Дайте краткую характеристику каждому из них.	5
13	Какие факторы влияют на продуктивность умственной деятельности? Каково это влияние?	5
14	Перечислите общие рекомендации, важные для успешного умственного труда.	5
15	Что такое работоспособность? Какие виды работоспособности Вы знаете?	5
16	Какие критерии работоспособности Вы знаете? Какие показатели включает каждый из них?	5
17	Каким должно быть питание студента? Почему именно таким?	6
18	Белки и их роль в поддержании оптимального функционирования организма. Потребность в белках спортсменов и тех, кто спортом не занимается.	6
19	Углеводы и их роль в поддержании оптимального функционирования организма. Потребность в углеводах спортсменов и тех, кто спортом не занимается.	6
20	Жиры и их роль в поддержании оптимального функционирования организма.	6
21	Витамины. Их виды. Насколько они важны для человека и почему?	6
22	Какого режима дня должен придерживаться студент в соответствии с рекомендациями физиологов и медиков?	7
23	Отдых. Его виды. Влияние каждого из них на самочувствие. Какой отдых предпочитаете Вы и почему?	7
24	Курение. Как отказаться от вредной привычки. Здоровая альтернатива.	8
25	Подростковый алкоголизм. Чем он опасен. Его отличия от взрослого алкоголизма.	9
26	Физическая культура вместо пива и прочих алкогольных напитков. Какие процессы происходят в организме после умеренной физической нагрузки и после употребления алкоголя?	9
27	Наркомания. Почему она стала такой большой проблемой среди молодёжи? Меры профилактики.	10
28	История возникновения Олимпийских игр.	11
29	История возобновления Олимпийских игр в наше время.	11
30	Паралимпийцы – гордость человечества. История возникновения паралимпийского движения.	12
31	Как развивался спорт в России. Как обстоят дела со спортом в настоящее время.	13
32	Спортивная специализация на занятиях по физической культуре. Что Вы знаете о ней?	14
33	Гиподинамия – бич 21 века. Методы борьбы с ней.	15
34	Группы здоровья. Что Вы можете о них рассказать?	16
35	Специфика организации учебного процесса со студентами, имеющими серьёзные проблемы со здоровьем. Физическая культура для инвалидов.	16
36	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что должен знать студент, чтобы избежать травм и несчастных случаев.	17

10.2.2. Перечень типовых заданий, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

Вариант типовых заданий, разработанных в соответствии с установленным этапом формирования компетенций

№ п/п	Условия типовых задач	Ответ
1	В университете ежегодно проводятся соревнования на Приз 1 курса по избранным видам спорта с участием нескольких команд. Какие документы необходимы для подготовки и	Составление положения о соревнованиях по видам спорта, оформление

	проведения данного мероприятия?	заявки, ведение протокола, подготовка отчёта
2	Здоровый образ жизни зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Перечислите компоненты здорового образа жизни	Режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения
3	Перед Вами студент, отнесённый врачами по состоянию здоровья к подготовительной группе. Диагноз – сколиоз 2 степени. Какие виды спорта для него противопоказаны?	Гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, лёгкая атлетика, командные виды спорта
4	Паралимпийское движение набирает всё большую популярность в России и в мире. Каким образом осуществляется распределение спортсменов на подобных соревнованиях? Приведите примеры.	<p>Чтобы обеспечить справедливое состязание между спортсменами, имеющими различные отклонения и нарушения, они распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не группами инвалидности.</p> <p>Степень функциональных возможностей определяется в каждом паралимпийском виде спорта в отдельности.</p> <p>Спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.</p> <p>Иногда в соревнованиях спортсмены, относящиеся к различным функциональным классам, соревнуются вместе. Однако занятые ими места определяются в соответствии с их функциональными классами (пример – марафонский бег)</p> <p>Спортивная классификация</p>

		<p>незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например, для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному классу.</p>
--	--	---

10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачета и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная

10.3.3. Особенности проведения зачёта

- Время на подготовку ответа – 10 минут.