



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К АООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Адаптированная образовательная программа

Эстрадно-джазовое пение

Направление подготовки

53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Уровень высшего образования

Бакалавриат



Разработчик программы:

Зибарова Е.Е. – заведующая кафедрой физической культуры

© АНО ВО «Институт современного искусства»



АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Цели: формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.



Задачи:	<ul style="list-style-type: none">– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;– изучение основ физической культуры и здорового образа жизни;– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;– освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорту;– обеспечение общей и
----------------	---



профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышении уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;



– приобретение знаний и навыков по
основам гигиены и самоконтроля.

Компетенции

УК-7

обучающегося,

формируемые в

результате изучения

дисциплины:



1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

по дисциплине (модулю), соотнесенных с
планируемыми результатами освоения
образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины напр

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:	— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии



ЛИЧНОСТИ;

- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
- выполнять индивидуально



подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;

— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;

Владет

ь:

— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;

— методикой организации и проведения индивидуального,



**КОЛЛЕКТИВНОГО И СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА И
при участии в массовых спортивных
соревнованиях.**



2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел)	Б1.О.07
ООП	

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые предшествующим уровнем образования

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с



преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

3.2. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в академических часах):

Контактная работа обучающихся с преподавателем	72
Лекции (Л)	-
Семинары (С)	-
Практические занятия (ПЗ)	72
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	
Зачет (З)	7
Профессиональный конкурс (ПК)	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием для каждой темы:

– номера семестра учебного плана (УП);



– количества академических часов, отвечающих

«ПрЗ» – групповые и мелкогрупповые практические занятия,

«СРС» - самостоятельная работа студентов,

– формы текущего контроля успеваемости

1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	7	18	1	8	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
2.	Легкая атлетика	7	18	1	8	Методика оценки уровня функционального и физического состояния



						организма.
3.	Гимнастика	7	18	1 8		Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

1) Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.

Понятие о физической культуре и спорте. Структура физической культуры. Физическая культура как социальная система. Понятие о средствах физической культуры. Нормативы и показатели по физической культуре. Методы формирования физической культуры личности.



Методы диагностики и самодиагностики.

2) Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание гранаты

3) Гимнастика

Строевые упражнения. Висы и упоры. Элементы акробатики.

Общеразвивающие упражнения на ловкость, гибкость, координацию движения

4) Общая физическая подготовка

Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся в процессе освоения



дисциплины (модуля), структурированное по темам
(разделам).

1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	18 (очная форма) 18 (очно-заочная форма) 14 (заочная форма)	Выполнение упражнений.	УК-7
2.	Легкая атлетика	18 (очная форма) 18(очно-заочная	Выполнение упражнений. Бег	УК-7



		форма) – 14 (заочная форма)		
3.	Гимнастика	– 18 (очная форма) – 18(о чно- заочная форма) – 14 (заочная форма)	Выполнение упражнений.	УК-7



4.	Общая физическая подготовка	18 (очная форма) 18(очно-заочная форма) 10 (заочная форма)	Выполнение упражнений	УК-7
----	-----------------------------	--	-----------------------	------

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм



проведения занятий (разбор конкретных ситуаций)

в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Методы и средства организации и реализации образовательного процесса:

методы и средства, направленные на практическую подготовку:

- выполнение упражнений.

При реализации дисциплины применяются следующие виды учебной работы:

Практическое занятие – групповое, мелкогрупповое, индивидуальное занятие, предполагающие приоритетное использование интерактивных форм обучения.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд контрольных заданий, перечень форм и процедур, предназначенных для определения



качества освоения обучающимися учебного материала, а так же методические указания по освоению дисциплины (модуля), описываются в отдельном документе «Оценочные средства дисциплины».

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

8.1. Основная литература:

1	Кокоулина О. П.	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Евразийский открытый институт 2011 г. https://www.iprbookshop.ru/11049.html
2	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры :	Москва : Издательств о Юрайт, 2021. — 191 с.



	учебник и практикум для вузов	https://urait.ru/bcode/473058
--	-------------------------------------	---

8.2. Дополнительная литература:

1.	А. Е. Ловягина [и др.]	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов	Москва : Издательств Юрайт, 2021. — 531 с. https://urait.ru/bcode/469368
2.	Рубанови ч, В. Б.	Врачебно- педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие /	М. : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. https://urait.ru/bcode/471347



		В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	
3.	Бегидова, Т. П.	Основы адапт ивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2021. 191 с. https://urait.ru/bcode/472970

7.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ



ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ"

Современные профессиональные базы данных

- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
<https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- Университетская информационная система
РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>
- <https://urait.ru/>

Информационные справочные системы

- <http://window.edu.ru/> Информационная система

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ,
используемых при осуществлении
образовательного процесса по дисциплине
(модулю), включая перечень программного**



обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Googlechrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Практическое	Аудитории для проведения
---------------------	--------------------------



занятие

практических занятий,
оборудованные необходимым
спортивным снаряжением,

спортивный зал (тренажерный
зал), стадион



ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменен ий	Краткое описание изменений, внесенных в РПД	№ проток ола кафедр ы
04.06.2019	Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»	
09.06.2020	Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»	
10.06.2021	Актуализированы списки литературы, обновлен	



перечень ресурсов
информационно-
телекоммуникационной сети
«Интернет»
