



ФИО: Сухолет Ирина Наумовна

Должность: ректор

Дата подписания: 15.07.2021 19:09:31

Уникальный программный ключ:

90b04a8fcdf24f39034a47d003e725667d57043e870b41a3cee22df0848bbe2c

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Образовательная программа  
**Телерадиожурналистика**

Направление подготовки  
**42.03.02 Журналистика**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**



**Разработчик программы:**

**Зибарова Е.Е.** – заведующая кафедрой физической культуры

© АНО ВО «Институт современного  
искусства»



## АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

<b>Цели:</b>	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.
<b>Задачи:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li><li>– изучение основ физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>– 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;</li><li>– 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;</li><li>– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;</li><li>– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышении уровня физической работоспособности;</li><li>– устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитию компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;</li><li>– развитие основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;</li><li>– приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.</li></ul>
Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:	<b>УК-7</b>



## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li><li>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li><li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li></ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li><li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li><li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li><li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li></ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</li><li>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li><li>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li><li>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li></ul>



## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП	Б1.О.07
-------------------	---------

### 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):

Вид учебной работы	Кол-во академических часов по формам обучения		
	очная	очно - заочная	заочная
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО:	72	-	-
Лекции (Л)	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	72	-	16
Самостоятельная работа студента (СРС)			52
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Экзамен (Э)			
Зачет (З)	7 семестр	-	4 часа (6 семестр)
Дифференцированный зачет (ДЗ)			

## 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, отведенного на её изучение с распределением по видам учебных занятий:  
«ПрЗ» – групповые и мелкогрупповые практические занятия,
- формы текущего контроля успеваемости

Для очной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ	СРС	
1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	7	18		18		Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
2.	Легкая атлетика	7	18		18		Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
3.	Гимнастика	7	18		18		Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4.	Общая физическая подготовка	7	18		18		Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

Для заочной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	3-6	18		4	14	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.



Для заочной формы обучения				Трудоёмкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
2.	Легкая атлетика	3-6	18		4	14	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
3.	Гимнастика	3-6	18		4	14	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
4.	Общая физическая подготовка	3-6	14		4	10	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).



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Кол-во часов на СРС	Содержание и формы СРС	КОД формируемой компетенции
1.	Средства и методы физической культуры и спорта для повышения физической подготовленности обучающихся.	– 18 (очная форма) – 14 (заочная форма)	Выполнение упражнений.	УК-7
2.	Легкая атлетика	– 18 (очная форма) – 14(заочная форма)	Выполнение упражнений. Бег	УК-7
3.	Гимнастика	– 18 (очная форма) – 14(заочная форма)	Выполнение упражнений.	УК-7
4.	Общая физическая подготовка	– 18 (очная форма) – 10(заочная форма)	Выполнение упражнений	УК-7

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного 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:

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1	<u>Кокоулина О. П.</u>	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Евразийский открытый институт 2011 г. <a href="https://www.iprbookshop.ru/11049.html">https://www.iprbookshop.ru/11049.html</a>
2	<u>Алхасов Д. С.</u>	Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. <a href="https://urait.ru/bcode/473058">https://urait.ru/bcode/473058</a>

### 8.2. Дополнительная литература:

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1.	А. Е. Ловягина [и др.]	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. <a href="https://urait.ru/bcode/469368">https://urait.ru/bcode/469368</a>
2.	Рубанович, В. Б.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп.	М. : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. <a href="https://urait.ru/bcode/471347">https://urait.ru/bcode/471347</a>
3.	Бегидова, Т. П.	Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. <a href="https://urait.ru/bcode/472970">https://urait.ru/bcode/472970</a>

## 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 «единое окно доступа к образовательным ресурсам»

## **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)**

Вид учебной работы	Тип аудитории с описанием материально-технического обеспечения
<b>Практическое занятие</b>	Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные необходимым спортивным снаряжением, спортивный зал (тренажерный зал), стадион



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	Краткое описание изменений, внесенных в РПД	№ протокола кафедры
04.06.2019	<i>Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</i>	
09.06.2020	<i>Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</i>	
10.06.2021	<i>Актуализированы списки литературы, обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</i>	