



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Образовательная программа

Графический дизайн

Направление подготовки

54.03.01 Дизайн

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 обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:	УК-7



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:

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:	<ul style="list-style-type: none">— 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:	<ul style="list-style-type: none">— 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;
Владеть:	<ul style="list-style-type: none">— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;— 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) 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. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в академических часах):

Вид учебной работы	Кол-во академических часов по формам обучения		
	очная	очно - заочная	заочная
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО:	72	72	-
Лекции (Л)	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	72	72	-
Самостоятельная работа студента (СРС)			-
Форма промежуточной аттестации			
Экзамен (Э)			
Зачет (З)	7 семестр	7 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 очно-заочной 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.



Для очно-заочной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ	СРС	
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.

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) – 18 (очно-заочная форма)	Выполнение упражнений.	УК-7
2.	Легкая атлетика	– 18 (очная форма) – 18(очно-заочная форма)	Выполнение упражнений. Бег	УК-7
3.	Гимнастика	– 18 (очная форма) – 18(очно-заочная форма)	Выполнение упражнений.	УК-7
4.	Общая физическая подготовка	– 18 (очная форма) – 18(очно-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. https://www.iprbookshop.ru/11049.html
2	<u>Алхасов Д. С.</u>	Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. https://urait.ru/bcode/473058

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. https://urait.ru/bcode/469368
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. https://urait.ru/bcode/471347
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. 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 «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
Практическое занятие	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>	