МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова"
(РГХПУ им. С.Г.Строганова)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и стратегическому развитию
образовательной деятельности
_____ В.В.Слепухин
«01» июня 2023 г.

МП

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

По дисциплине Б1.О.20 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 54.03.01 «Дизайн»
Профиль подготовки «Дизайн среды»
Квалификация выпускника бакалавр
Форма обучения очная
Факультет Дизайн
Кафедра-разработчик рабочей программы: кафедра Физвоспитания

Курс 1,2,3
Семестр 1,2,3,4,5,6

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	198	-
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	130	-
Форма аттестации Зачет: 1,2,3,4,5,6 сем		
Всего	328	-

Москва, 2023 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №1015 от 13 августа 2020 г по направлению 54.03.01 «Дизайн».

Примерная программа по дисциплине отсутствует.

Разработчики программы:

доцент О.В.Стрижакова

профессор О.И.Самусенков

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании
кафедры Физвоспитания, протокол от 05.05.2023 г. № 9

Зав. кафедрой О.И.Самусенков

У Т В Е Р Ж Д Е Н О

Начальник УУ Е.Ф.Глумова

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

а) целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры;

б) формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории, и в практике физической культуры;

в) всестороннее развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья, совершенствованием телосложения, повышение общей работоспособности, гармоническое развитие интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностной сферой личности;

г) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части ОП и формирует у бакалавров по направлению подготовки 54.03.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» набор специальных знаний и универсальных компетенций.

Приступая к элективным курсам по физической культуре и спорту, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ по физической культуре общего (основного и среднего), а также среднего профессионального образования.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» могут быть использованы при прохождении

практик (*учебной, производственной, преддипломной*), выполнении выпускных квалификационных работ и могут быть использованы для выполнения художественной, проектной деятельности по направлению подготовки 54.03.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенции (ИДК):

УК-7.1. Знает виды физических упражнеий; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни и стиля.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

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; Основные этапы развития и становления дисциплины; Методологические основы дисциплины; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

2) Уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять элементарные приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять различные упражнения и приобрести навыки их правильного и результативного выполнения; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими, организаторские навыки; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки.

3) Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; практическими навыками элементов спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений; подготовиться и по возможности сдать нормы нового комплекса ГТО; активной творческой деятельности по формированию здорового образа и стиля жизни.

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)			Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические работы	СРС	
1	Практический раздел. Лёгкая атлетика	1		6	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
2	Практический раздел. Волейбол.	1		6	6	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
3	Практический раздел. Баскетбол.	1		6	6	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
4	Практический раздел. Мини-футбол.	1		6	6	Умение использовать и применять командные действия в игре
5	Практический раздел. Гимнастика.	1		6	6	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
6	Практический раздел. Настольный теннис.	1		6	6	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 1 семестр Форма аттестации			**36**	**36**	**зачет**
7	Практический раздел. Лёгкая атлетика	2		6		Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
8	Практический раздел. Волейбол.	2		6		Выполнение контрольных нормативов по волейболу
9	Практический раздел. Баскетбол.	2		6		Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
10	Практический раздел. Мини-футбол.	2		6		Умение использовать и применять командные действия в игре
11	Практический раздел. Гимнастика.	2		6		Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
12	Практический раздел. Настольный теннис.	2		6		Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 2 семестр Форма аттестации			**36**		**Зачет**

13	Практический раздел. Лёгкая атлетика	3		6	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
14	Практический раздел. Волейбол.	3		6	6	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
15	Практический раздел. Баскетбол.	3		6	6	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
16	Практический раздел. Мини-футбол.	3		6	6	Умение использовать и применять командные действия в игре
17	Практический раздел. Гимнастика.	3		6	6	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
18	Практический раздел. Настольный теннис.			6	6	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 3 семестр Форма аттестации			**36**	**36**	**Зачет**
19	Практический раздел. Лёгкая атлетика	4		6		Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
20	Практический раздел. Волейбол.	4		6		Выполнение контрольных нормативов по волейболу
21	Практический раздел. Баскетбол.	4		6		Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
22	Практический раздел. Мини-футбол.	4		6		Умение использовать и применять командные действия в игре
23	Практический раздел. Гимнастика.	4		6		Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
24	Практический раздел. Настольный теннис.	4		6		Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 4 семестр Форма аттестации			**36**		**Зачет**
25	Практический раздел. Лёгкая атлетика	5		6	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
26	Практический раздел. Волейбол.	5		6	6	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
27	Практический раздел. Баскетбол.	5		6	6	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
28	Практический раздел. Мини-футбол.	5		6	6	Умение использовать и применять командные действия в игре
29	Практический раздел. Гимнастика.	5		6	6	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
30	Практический раздел. Настольный теннис.	5		6	6	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 5 семестр			**36**	**36**	**Зачет**

	Форма аттестации					
31	Практический раздел. Лёгкая атлетика	6		3	4	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
32	Практический раздел. Волейбол.	6		3	4	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
33	Практический раздел. Баскетбол.	6		3	4	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
34	Практический раздел. Мини-футбол.	6		3	4	Умение использовать и применять командные действия в игре
35	Практический раздел. Гимнастика.	6		3	1	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
36	Практический раздел. Настольный теннис.	6		3	1	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 6 семестр Форма аттестации			**18**	**22**	**Зачет**
	Итого 328			**198**	**130**	

5. Содержание лекционных занятий

Учебным планом проведение лекций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

6. Содержание практических занятий с указанием используемых инновационных образовательных технологий.

Задания и темы	**Часы**	**Форма СРС***	**Формируемые компетенции**
Практический раздел. Лёгкая атлетика	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Волейбол.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Баскетбол.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Мини-футбол.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Гимнастика.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Настольный теннис.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Итого	**198**		

7. Самостоятельная работа бакалавра

Задания и темы	**Часы**	**Форма СРС***	**Формируемые компетенции**
Практический раздел. Лёгкая атлетика	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Волейбол.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Баскетбол.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Мини-футбол.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Гимнастика.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Настольный теннис.	20	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Итого	**130**		

8. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы описано в Положении о рейтинговой системе.

При изучении указанной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 1-6 семестах, предусмотрены самостоятельные работы, контрольные тесты и зачет. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов, рейтинговая система оценки знаний представлена в таблице.

51-100	Менее 50	До 50	51-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100
зачет	незачет	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+
зачет	незачет	F	E	E	D	C	C	B	A	A	A

Форма контроля знаний	Номер семестра
Прием контрольных нормативов	1,2,3,4,5,6
Проверка рефератов освобожденных студентов от практических занятий и занимающихся в группах ЛФК, в ВФД и поликлиниках по месту жительства.	1,2,3,4,5,6

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту***»***

9.1 Основная литература

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в качестве основных источников информации, рекомендуется использовать следующую литературу:

1. Самусенков О.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов : учебное пособие / ГОУ высш.проф.образования . - М.: МГМСУ, 2010. - 144 с.

9.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации, рекомендуется использовать следующую литературу:

1. Особенности динамики психофизического развития студентов специальной медицинской группы высшего художественного учебного заведения: монография / О.И. Самусенков, Е.И. Самусенкова, В.О. Самусенков, А.А. Вострикова. — Москва: МГХПА им. С.Г. Строганова, 2016. — 74 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/99270

9.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в качестве электронных источников информации, рекомендуется использовать следующие источники:

1. https://e.lanbook.com

10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся и итоговой (государственной итоговой) аттестации разработана согласно положению о Фондах оценочных средств, рассматривается как составная часть рабочей программы и оформлена отдельным документом.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

В качестве материально-технического обеспечения при проведении лабораторных работ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Спортзал для ОФП, игр в волейбол, баскетбол, мини-футбол (Волоколамское шоссе 9, №405, №405А)

Перечень оборудования и технических средств обучения: шведская стенка, гимнастические маты, параллельные брусья, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические палки, коврики и обручи, медболы, наборы для бадминтона и настольного тенниса, теннисный стол, волейбольные, баскетбольные и мини-футбольные мячи, перекладина, канат, гимнастические маты, электрический тир, гантели, эстафетные палочки, секундомеры, шахматы, шашки.

1. Беговая дорожка на улице (во дворе) на 100-200 метров.
2. Лесопарк «Покровское-Стрешнево», квартал 10

(Всехсвятская роща) по Пехотной улице (Природный комплекс №97 – СЗАО)

3. Беговые дорожки и спортивные площадки