

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(Общая физическая подготовка)

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн
Профиль подготовки «Графический дизайн»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очно-заочная
Год начала подготовки – 2023

Утверждена в составе ОПОП
Составитель: старший преподаватель кафедры физического воспитания
Бугулов А.Г.

Владикавказ 2023

1. Структура и общая трудоёмкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-2	
Семестр	1-4	
Практические занятия	16	
Итого аудиторных занятий	16	
Самостоятельная работа	312	
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	
Экзамен		
Зачет	2,3,4	
Общее количество часов	328	

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.13 блока 1, в объёме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	УК-7.1 УК-7. УК-7.3	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности - 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;	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
	Техника безопасности на занятиях. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание.		2			контрольные испытания			[1-8]
	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры на развитие физических качеств.		2			Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры на развитие физических качеств.				15	Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне». Подвижные игры на развитие физических качеств.				15				[1-8]
	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.				15				[1-8]
	Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные силовые упражнения(ССУ). Подвижные игры.				15				[1-8]
	ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими				14				[1-8]

	палками.								
	Тестирование СФП и ОФП				4				
	Итого за семестр		4		78				
2 семестр									
	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие ловкости и координации		2						[1-8]
	ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Подвижные игры		2						[1-8]
	ОРУ. Обучение техники бега на средние дистанции. Бег 500м - девушки, 1000м – юноши. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры на развитие физических качеств.				15				[1-8]
	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка.				15				[1-8]
	ОРУ. Кроссовая подготовка бег 800-1000м без учета времени.				15				[1-8]
	ОРУ. Изучение строевых и порядковых упражнений фигурное перестроение.				14				[1-8]
	Изучение ОРУ поточным способом. Подвижные игры направленные на развитие физических качеств				15				[1-8]
	Тестирование СФП и ОФП				4				
	Итого за семестр		4		78				
3 семестр									
	Изучение комплексов ОРУ поточным способом. Обще физическая подготовка.		2						[1-8]
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость		2						[1-8]
	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком-«Колесо», кувырок вперед.				12				[1-8]

	ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.				12				[1-8]
	О Р У. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижные игры.				12				[1-8]
	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).				12				[1-8]
	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа				12				[1-8]
	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.				14				[1-8]
	Тестирование СФП и ОФП				4				
	Итого за семестр		4		78				
4 семестр									
	Динамические упражнения сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).		2						[1-8]
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие силы рук		2						[1-8]
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие плечевого пояса.				9				[1-8]
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса				9				[1-8]
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие сил ног.				9				[1-8]

	ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. ОФП на развитие физических качеств.				9				[1-8]
	Комплекс упражнений с использованием отягощений, направленные на развитие силовых качеств.				9				[1-8]
	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Совершенствование комплексов ОРУ. Подвижная игра.				9				[1-8]
	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. ОФП на развитие физических качеств.				10				[1-8]
	ОРУ. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств				10				[1-8]
	Тестирование СФП и ОФП				4				
	Итого за семестр		4		78				
	ИТОГО		16		312				

6. Образовательные технологии

№/п	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод. Метод круговой тренировки Наглядный методы	

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
		Семестр	Семестр	
	Распределение самостоятельной работы студентов по видам и семестра представлены в таблице 5.1	78 ч.	1	
		78 ч	2	
		78 ч	3	
		78 ч	3	
	ИТОГО	312 ч		

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1 Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>

2 Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3 Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет

физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с.: ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

8.2 Дополнительная литература:

5. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / под общ. ред. А.В. Зюкина, В.С. Кунарева, М.В. Габова, Л.Н. Шелковой и др. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 392 с.: ил., табл. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577550>

6. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015. – 80 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640>

7. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, М.С. Гречко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. : табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298129>

8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 250 с.: ил. – (Высшее образование). Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.

2. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. <http://school-collection.edu.ru>/Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Дворец спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк). Зал ОФП. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. Ковер борцовский. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом.

10 Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры физического воспитания 7 от «23» марта 2023 г

Зав. кафедрой

А.А. Хамиков

Программа одобрена на заседании совета физико-технический факультета от «_____» _____ 20__ г., протокол № _____.