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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Б1.О.18 «Физическая культура и спорт»
Специальность 54.05.03 «Графика»
Специализация «Художник-график (искусство книги)»
Квалификация выпускника Художник-график (искусство книги)
Форма обучения очная
факультет Монументально-декоративное и декоративно-прикладное искусство
Кафедра-разработчик рабочей программы: кафедра Физвоспитания

Курс 1,2
Семестр 2,4

| | Часы | Зачетные единицы |
|---|---|---|
| Лекции | 18 | 1 |
| Практические занятия | 36 | 1 |
| Семинарские занятия | - | - |
| Лабораторные занятия | - | - |
| Самостоятельная работа | 18 | - |
| Форма аттестации<br>Зачет: 2,4 сем | | |
| Всего | 72 | 2 |

Москва, 2023 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №1013 от 13 августа 2020 г по специальности 54.05.03 «Графика», специализация «Художник-график (искусство книги)».

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 5.05.2023 г. № 9

Зав.кафедрой О.И.Самусенков

**У Т В Е Р Ж Д Е Н О**

Протокол заседания учебно-методического совета факультета МДиДПИ РГХПУ им. С.Г. Строганова от 17.05.2023 № 2

Председатель комиссии, профессор Е.М. Сурова

Начальник УУ Е.Ф. Глумова

## *1. Цели освоения дисциплины*

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

а) понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;

б) овладение знаниями научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

в) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

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;

д) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;

е) создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## *2. Место дисциплины в структуре ОП ВО*

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт», студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ по

физической культуре общего (основного и среднего), среднего профессионального образования, элективных курсов по физической культуре.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при прохождении практик (*учебной, производственной, преддипломной*), выполнении выпускных квалификационных работ и могут быть использованы для выполнения научно-исследовательской, художественной и проектной деятельности по направлению подготовки 54.03.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»

***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:

а) 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.

2) Уметь:

а) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 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.

3) Владеть:

а) 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; подготовке к службе в рядах вооруженных сил Российской Федерации; активной творческой деятельности по формированию здорового образа и стиля жизни; организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха при участии в массовых спортивно-оздоровительных и зрелищных соревнованиях и мероприятиях.

***4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы (в часах) | | | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические работы | СРС | |
| 1 | ОФП и гимнастика | 2 | | 12 | | Контрольные нормативы по физической подготовке |
| 2 | Легкая атлетика | 2 | | 12 | | Контрольные нормативы по физической подготовке |
| 3 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис | 2 | | 12 | | Контрольные нормативы по физической подготовке |
| | **Итого 2 семестр Форма аттестации** | | | **36** | | **зачет** |
| 4 | **Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 4 | 2 | | | Доклад |
| 5 | **Тема 2**. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 4 | 4 | | | Реферат |
| 6 | **Тема 3.** Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности | 4 | 4 | | | Реферат |
| 7 | **Тема 4.** Методы оценки здоровья | 4 | 4 | | 6 | Тест Доклад |
| 8 | **Тема 5.**Персональная оздоровительная программа. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 4 | 4 | | 12 | Тест Доклад |
| | **Итого 4 семестр Форма аттестации** | | **18** | **36** | **18** | **Зачет** |
| | **Итого: 72** | | **18** | **36** | **18** | |

## *5. Содержание лекционных занятий*

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Краткое содержание | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 2 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическое воспитание – Физическая подготовка – Физическая культура. Физическая культура страны, личности. Культура здоровья человека. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизическая готовность, как результат (индикатор) реализации дисциплины. | УК-7.1 |
| 2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 4 | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. | УК-7.1 |
| 3 | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности | 4 | Стиль жизни. Факторы стиля жизни. Взаимосвязь профессиональной деятельности и жизненного стиля. Влияние факторов среды и жизненного стиля на организм и здоровье человека. Характеристика адаптационных изменений организма при возрастном развитии. Объем и интенсивность факторов, адаптирующих организм человека (студента). | УК-7.1 |
| 4 | Методы оценки здоровья | 4 | Анатомо-морфологические характеристики организма и антропометрические индексы. ЧСС и артериальное давление. Жизненная емкость легких. Зрительно-двигательная реакция и психофизиологическая саморегуляция. Гибкость позвоночника, координационно-двигательные характеристики. Функциональная работоспособность крупных групп скелетной мускулатуры. Физическая | УК-7.1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | выносливость и функциональные резервы ССС и дыхательной системы. Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br>Возрастные нормативы показателей организма как основа оценки физической подготовленности и резервов здоровья человека. Понятие нормы. | |
| 5 | Персональная оздоровительная программа. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 4 | Персональная оздоровительная программа. Что это такое. Структура тренирующих упражнений и их дозировка, принципы построения. Возрастные статистические модели физической подготовленности, резервов здоровья. Еженедельный контроль эффективности развивающей программы.<br>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физической подготовленности и функциональных резервов систем организма.<br>Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.<br>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.<br>Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста и пола. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.<br>Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. | УК-7.1 |
| | **Итого** | **18** | | |

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

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Краткое содержание | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ОФП и гимнастика | 12 | 1. Развитие силы плечевого пояса рук, ног, спины, пресса и др.;<br>2. Развитие общей и специальной выносливости;<br>3. Развитие гибкости и ловкости; | УК-7.1;<br>УК-7.2.<br>УК-7.3. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4. Развитие координации движений и формирование правильной осанки. | |
| 2 | Лёгкая атлетика | 12 | 1. Обучение и совершенствование технике бега на короткие и длинные дистанции;<br>2. Обучение технике низкого старта и финишированию;<br>3. Обучение технике прыжков в длину (с места и с разбега);<br>4. Развитие скоростной и специальной выносливости;<br>5. Обучение технике метания в цель;<br>6. Изучение основ правил соревнований по различным видам лёгкой атлетики. | УК-7.1;<br>УК-7.2.<br>УК-7.3. |
| 3 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис | 12 | 1.Ознакомление с правилами игры и закрепление технических элементов в игре.<br>2.Техника безопасности.<br>3.Обучение технике игры.<br>4.Обучение подачам.<br>5.Обучение правилам игры и тактическим действиям в нападении и защите.<br>6.Закрепление технических элементов в игровой деятельности. | УК-7.1;<br>УК-7.2.<br>УК-7.3. |
| | **Итого** | **36** | | |

## *7. Самостоятельная работа*

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Краткое содержание | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Методы оценки здоровья | 6 | Самостоятельное измерение и вычисление показателей организма; сравнение с возрастными нормативами.<br>Антропометрия. ЧСС и артериальное давление. Психофизиологическая саморегуляция. Гибкость позвоночника, координационно-двигательные характеристики. Функциональная работоспособность крупных групп скелетной мускулатуры.<br>Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Физическая выносливость и функциональные резервы ССС и дыхательной системы. | УК-7.1;<br>УК-7.2.<br>УК-7.3. |
| 2 | Персональная оздоровительная программа. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими | 12 | Составление персональной оздоровительной программы в недельном цикле, на 2-3 месяца. Структура, дозировка, принципы построения. Сравнение с возрастными статистическими моделями физической подготовленности, резервов здоровья. Еженедельный контроль эффективности оздоровительной программы.<br>Самоконтроль, показатели и дневник | УК-7.1;<br>УК-7.2.<br>УК-7.3. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | | самоконтроля.<br>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля. Изменение интенсивности нагрузок в самостоятельных занятиях. | |
| | **Итого** | **18** | | |

### *8. Использование рейтинговой системы оценки знаний.*

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены практические работы, контрольные вопросы, нормативы 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 | 2 |
| Проверка рефератов, докладов, тестов, в том числе освобожденных студентов от практических занятий и занимающихся в группах ЛФК, в ВФД и поликлиниках по месту жительства. | 2,4 |

### *9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «*Физическая культура и спорт*»*

**9.1 Основная литература**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.Библиогр.: с.- 300-00.

**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/

**9.3 Электронные источники информации**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» 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.