

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Институт искусств и культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Директор Д.В. Галкин

Рабочая программа дисциплины

Фитнес

по направлению подготовки

54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) подготовки:
Графический дизайн

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2021

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
Т.А. Завьялова

Председатель УМК
М.В. Давыдов

Томск – 2021

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности;

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности;

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическим упражнениями.

2. Задачи освоения дисциплины

– Сформировать представление о роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. (ИУК-7.1)

– Освоить и научиться использовать методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. (ИУК-7.2).

– Научиться поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическим упражнениями. (ИУК-7.3).

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы. Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа, из которых:

– практические занятия: 328 ч.;

в том числе практическая подготовка: 328ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Совершенствование физической подготовки в избранном виде спорта, согласно рабочей программе соответствующей секции.

Спортивная подготовка, цель которой является повышение функциональных возможностей организма. Совершенствование общих физических качеств, мотивации и сохранение здоровья.

Тематический план:

Тема 1. Развитие физических качеств

Тема 2. Лыжная подготовка

Тема 3. Обучение и совершенствование двигательных действий

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, контроль выполнения практических заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в 1-6 семестрах проходит в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану, проверяющих УК-7.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

б) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

в) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Лифанов . А. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - 152 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

– Дорошенко С. А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : Учебно-методическая литература / Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с.. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=379831>

– Худик С. В. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : Учебное пособие / ; Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020. - 150 с.. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=380243>

б) дополнительная литература:

– Физическая культура и спорт : курс лекций / составители: А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления НИИХ, 2021. - 136 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>

– Каткова А. М. Физическая культура и спорт : Учебное пособие / Московский государственный институт индустрии туризма им. Ю.А.Сенкевича. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с.. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=339601>

– Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин [и др.]. - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>

– Лопатин . Н. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: ... квалификация (степень) выпускника бакалавр / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. - Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. - 99 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>

в) ресурсы сети Интернет:

- Журнал «Теория и практика физической культуры», <https://www.teoriya.ru>

- Официальный сайт общероссийского движения «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (СПбПУ) - <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (УрФУ) - <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа, индивидуальных и групповых консультаций, промежуточной аттестации.

Спортивные залы для проведения методико-практических занятий.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Землякова Зоя Сергеевна

Ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта
ФФК