


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

Институт искусств и культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

  
Д. В. Галкин

«24» 02 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

по специальности

**54.05.03 Графика**

Специализация:

**Художественная графика (оформление печатной продукции)**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Специалист**


Год приема

**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.04

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

  
Е. Д. Мельченко

Председатель УМК

  
М. В. Давыдов

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения модуля**

Целью освоения модуля является формирование следующих компетенций:

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

Результатами освоения модуля 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 модуля**

- 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 модуля в структуре образовательной программы**

Модуль относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по модулю**

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

## **5. Входные требования для освоения модуля**

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

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из которых:

– практические занятия: 328 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание модуля, структурированное по темам**

Тема 1. Совершенствование в избранном виде спорта.

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

## **9. Текущий контроль по модулю**

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 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 уген, реализуемым ниу мгу / 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 – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК т. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК ТГУ