

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  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
по направлению подготовки

**54.03.01 Дизайн**

Направленность (профиль) подготовки:  
**Графический дизайн**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Т.А. Завьялова

Председатель УМК  
М.В. Давыдов

Томск – 2025

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

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и 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 физическими 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 в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

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

## **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**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:  
-практические занятия: 328 ч.

в том числе практическая подготовка: 328 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины, 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.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

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

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Зачет в первом семестре проводится в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет во втором семестре проводится в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в третьем семестре проводится в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в четвертом семестре проводится в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в пятом семестре проводится в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в шестом семестре проводится в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану. Продолжительность зачета 1 час.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=00000>

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

## **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 НИХХ, 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/PHYSCL/>

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

– Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>

– ...

## **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.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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.