

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

Физическая культура и спорт

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

- Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- Формирование понимания социальной значимости физической культуры и спорта, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Получение знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Первый 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 2 з.е., 72 часов, из которых:

-лекции: 10 ч.

-практические занятия: 20 ч.

в том числе практическая подготовка: 20 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Организация учебного процесса по физической культуре и спорту в НИ ТГУ.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомоморфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Педагогические основы физического воспитания.

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков, знаний.

Основные принципы методики обучения и воспитания (методические принципы). Основные специфические средства физического воспитания - физические упражнения, вспомогательные средства - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы. Основы обучения движениям и оптимального развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности

студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Основы здорового образа жизни.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Понятия "двигательный навык", "двигательное умение". Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Этапы обучения двигательному действию. Совершенствование двигательных действий.

Тема 7. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Определение понятий "работоспособность", "утомление", "усталость". Прямые косвенные показатели работоспособности. Субъективные и объективные признаки утомления. Методы оценки работоспособности человека с учетом его субъективного и функционального состояний, прямых и косвенных показателей работоспособности.

Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.

Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Понятия здоровья, физического развития. Антропометрические измерения: понятия, виды, показатели. Методы антропометрических стандартов. Метод индексов. Методы оценки физического развития.

Тема 9. Методы самоконтроля функционального состояния организма

Общее представление о функциональном состоянии организма. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.

Тема 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Структура урочных форм занятий.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Общая и специальная разминка. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Заключительная часть учебно-

тренировочного занятия. Дневник тренировок. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.

Тема 11. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. Методика развития силы. Методика развития быстроты. Методика развития гибкости. Методика развития выносливости. Методика развития ловкости. Разработка индивидуальных программ направленного развития физических качеств с учетом пола, возраста, физического и функционального состояния.

Тема 12. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.

Понятие "физическое самовоспитание". Основные этапы процесса физического самовоспитания. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Тема 13. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

Основные понятия: спортивная подготовка, общая и специальная физическая подготовка. Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Оценка психологического состояния. Методика самоконтроля уровня развития физических качеств.

Тема 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего бакалавра. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Тема 15. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Специальные двигательные упражнения. Индивидуализированная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Аутогенная тренировка. Регулирующее музыкальное воздействие. Психомышечная тренировка. Рекомендации по использованию простейших методов саморегуляции.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу 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 по результатам освоения курса методико-практических занятий, выполнения практических заданий и итогового тестирования в LMS Moodle.

Для получения зачета студенту необходимо набрать суммарно 100 баллов по итогам всех методико-практических занятий, выполнения практических заданий и итогового тестирования в LMS Moodle.

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.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата : Учебное пособие /Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; Под ред. Булгаковой Н.Ж. М : Издательство Юрайт , 2018. – 401с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.biblio-online.ru/book/3AD76729-5295-4276-9D1D-B7649E8C4C9D>

– Крупицкая О. Н., Потовская Е. С., Шилько В. Г. Общая физическая подготовка: практикум: для студентов факультетов физической культуры, преподавателей высших и средних специальных учебных заведений /Крупицкая О. Н., Потовская Е. С., Шилько В. Г. – Томск: Изд-во Том.ун-т. 2014. [Электронный ресурс] URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000494468>

– Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие /Стриханов М. Н., Савинков В. И. М : Издательство Юрайт , 2018. – 153 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>

– Физическая культура студента : учебник для вузов /[М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.] ; под ред. В. И. Ильинича М. : Гардарики , 2005. – 446 с. [Электронный ресурс] URL: <http://sun.tsu.ru/limit/2016/000200508/000200508.djvu>

– Физическая культура студентов специального медицинского отделения : учебно-методическое пособие : [для студентов, преподавателей, слушателей ФПК /сост. Р. Г. Черданцева, С. А. Дробышева]; Нац. исслед. Том. гос. ун-т, Фак. физич. культуры Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2016. – 55 с. [Электронный ресурс] URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000539895>

– Физическая культура: учебник для академического бакалавриата: Учебник /Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. М: Издательство Юрайт , 2018. – 493 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

6) дополнительная литература:

- Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образования : [монография] /А. И. Загревская, В. Г. Шилько ; Нац. исслед. Том. гос. ун-т, [Фак. физ. культ.], 2017. 214 с. [Электронный ресурс] URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000624395>
- Теоретические основы физической культуры: электронный учебный курс/Шилько Т.А., Шарафеева А.Б. и др./ Нац. исслед. Том. гос. ун-т. 2016. [Электронный ресурс] URL: <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=1844>
- Основы физкультурно-спортивной деятельности: электронный учебный курс /Шилько Т.А., Шарафеева А.Б. и др./ Нац. исслед. Том. гос. ун-т. 2016. [Электронный ресурс] URL: <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=2351>

в) ресурсы сети Интернет:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ - <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
 - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
 - Спортивный портал Sport.ru [Электронный ресурс] URL: <https://www.sport.ru/>
 - Спорт на информационном портале БиБиСи (BBCSport)[Электронный ресурс] URL: <http://news.bbc.co.uk/sport/>
 - Новости спорта от корпорации Yahoo!Sports - <http://sports.yahoo.com/>
 - Масс-медиа спортивный портал GoalLivescore Sport - <http://www.goal.cc/>
 - Портал GoalZz - <http://www.goalzz.com/>
 - 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);
- Пакеты программ: AdobereaderXI, DAEMONtoolslite, GIMP, Microsoftoffice 2010, MicrosoftvisualC++, RealtekEthernetControllerDriver, WinRAR, Yandex, GoogleChrome.
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Министерство спорта Российской Федерации[Электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

- База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) [Электронный ресурс]
URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

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

Дробышева Светлана Александровна, старший преподаватель каф. физической культуры и спорта.