

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2023 16:37:45
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль): Графический дизайн и брендинг
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: очно-заочная
Год набора - 2022

Челябинск 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата) (утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 13 августа 2020 г. № 1015)

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин. Протокол № 10 от 25.05.2026 г.

Заведующий кафедрой педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент

Л.Н. Дегтеренко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля), цели и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	10
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	11
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	11
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	12
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	13

1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Наименование дисциплины

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка.

1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Наряду с образовательными, ставятся и воспитательные цели: формирование у студентов положительных черт характера, нравственных основ личности, воспитание волевых качеств, толерантности и патриотических чувств.

1.3. Задачи дисциплины

В ходе освоения дисциплины студент должен решать такие задачи как:

- усвоение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности вести здоровый образ и стиль жизни, составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля.

1.4. Организация учебных занятий по дисциплине

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное – для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- специальное медицинское – для студентов специальной медицинской группы, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, студентов с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение по учебным группам проводится в каждом семестре учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, интересов студентов.

Основными направлениями в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Учебный процесс в этом отделении направлен на получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и реабилитации, укрепления здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Студенты специального медицинского отделения выполняют реферат.

Медицинский контроль осуществляется врачом Международного Института Дизайна и Сервиса. Врачебное обследование студентов проводится до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями. Преподаватели по физической культуре совместно с врачом осуществляют контроль за состоянием здоровья

студентов в процессе занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактику травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по «Элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» не допускаются.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) Графический дизайн и брендинг.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа и в зачетные единицы не переводится. Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсе, 1, 2, 3, 5 семестрах.

Состав и объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Всего	Разделение по семестрам			
		1	2	3	5
Общая трудоемкость, час.	328	80	80	80	88
Аудиторные занятия, час.	28	10	6	6	6
Лекции, час.	4	4	-	-	-
Практические занятия, час.	24	6	6	6	6
Самостоятельная работа	284	66	70	70	78
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Контроль	16	4	4	4	4
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

Тема 2. Спортивная ходьба. Техника. Движения ног, таза, рук и плеч при спортивной ходьбе. Координация движения отдельных частей тела в ходьбе. Особенности ходьбы по прямой, по повороту, по наклонной дорожке. Совершенствование техники и тактики спортивной ходьбы в преодолении дистанции. Ходьба с переменной и равномерной скоростью.

Тема 3. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп. Изометрические, силовые упражнения, упражнения с использованием отягощений (гантели, амортизаторы).

Тема 4. Развитие общей и специальной физической подготовки. Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

Тема 5. Бег на короткие дистанции. Техника старта: низкого, положение тела по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Дыхание при беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Особенности передачи и приема эстафетной палочки на различных дистанциях.

Тема 6. Развитие общей и специальной выносливости. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут). Общей: кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе, кроссовый бег в переменном темпе. Специальной: переменный бег или бег типа «фартлека», «челночный» бег.

Тема 7. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, движения в фазе полета для удержания равновесия тела, приземление

выбрасыванием ног вперед при приземлении; прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.

Тема 8. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, и применением различного оборудования (гантели, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 9. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 10. Спортивно-прикладная гимнастика. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в различных видах спорта в зависимости от периодов и этапов тренировочного цикла.

Тема 11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Техники и приемы психосаморегуляции. Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика для глаз. Приемы самомассажа.

5.2. Тематический план

Номера и наименование разделов и тем	Количество часов					
	Общая трудоёмкость	из них				
		Самостоятельная работа	Аудиторные занятия	из них		Контроль
				Лекции	Практические занятия	
1 семестр						
Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	41	33	8	4	4	-
Тема 2. Спортивная ходьба.	35	33	2	-	2	-
Контроль	4					4
Итого по 1 семестру	80	66	10	4	6	4
2 семестр						
Тема 3. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.	38	35	3	-	3	-
Тема 4. Развитие общей и специальной физической подготовки.	38	35	3	-	3	-
Контроль	4					4
Итого по 2 семестру	80	70	6	-	6	4
3 семестр						
Тема 5. Бег на короткие дистанции.	25	23	2	-	2	-
Тема 6. Развитие общей и специальной выносливости.	25	23	2	-	2	-
Тема 7. Прыжки в длину с места.	26	24	2	-	2	-
Контроль	4					4
Итого по 3 семестру	80	70	6	-	6	4
5 семестр						
Тема 8. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.	22	20	2	-	2	

Тема 9. Развитие гибкости.	22	20	2	-	2	
Тема 10. Спортивно-прикладная гимнастика.	20	19	1	-	1	
Тема 11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.	20	19	1	-	1	
Контроль	4					4
Итого по 5 семестру	88	78	6	-	6	4
Всего по дисциплине	328	284	28	4	24	16

5.3. Лекционные занятия

Тема	Содержание	Час	Формируемые компетенции
Тема 1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками; 2. Комплекс упражнений со скакалками; 3. Круговая тренировка; Интервальная тренировка.	4	УК-7

5.4. Практические занятия

Тема	Содержание	час	Формируемые компетенции	Методы и формы контроля формируемых компетенций
Тема 1. Общеподготовительные упражнения, как основа разносторонней физической подготовки.	1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками; 2. Комплекс упражнений со скакалками; 3. Круговая тренировка; 4. Интервальная тренировка.	4	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 2. Спортивная ходьба.	1. Разучивание и выполнение специальной разминки; 2. Общая и специальная физическая подготовка; 3. Разучивание и совершенствование техники спортивной ходьбы; 4. Прохождение средних и коротких- дистанций на технику и на время.	2	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 3. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.	1. Комплекс упражнений с гантелями по 500г; 2. Комплекс упражнений с амортизаторами; 3. Комплекс изометрических упражнений на стуле.	3	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 4. Развитие	1. Упражнения для развития	3	УК-7	Контрольные

общей и специальной физической подготовки.	силы основных мышечных групп; 2. Упражнения для развития гибкости; 3. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств организма; 4. Различные виды бега, подскоков, прыжков; 5. Кроссовый бег; 6. Дыхательная гимнастика.			упражнения (тестирование)
Тема 5. Бег на короткие дистанции.	1. Разучивание, и выполнение специальной разминки; 2. Разучивание и совершенствование техники старта и финиширования; 3. Бег на 30 м, 60 м, 100 м.	2	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 6. Развитие общей и специальной выносливости.	1. Кроссовый бег с использованием различных темпов; 2. Переменный бег; 3. Повторный бег; 4. «Челночный» бег; 5. Интервальный бег.	2	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 7. Прыжки в длину с места.	1. Разучивание и совершенствование техники прыжка с места. 2. Специальные упражнения: прыжки в длину, толкаясь двумя ногами, с выбрасыванием ног вперед при приземлении; Прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.	2	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 8. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.	1.Комплекс упражнений для развития силовых качеств мышц плечевого пояса, спины, бедра и голени; 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств организма; 3. Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	2	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 9. Развитие гибкости.	1. Комплекс упражнений суставной гимнастики; 2. Комплекс упражнений для развития гибкости в статическом и динамическом режиме.	2	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 10. Спортивно-прикладная гимнастика.	Комплексы общеразвивающих упражнений для волейболистов: 1.в восстановительный период; 2.в подготовительный период;	1	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)

	3.в соревновательный период.			
Тема 11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.	1. Разучивание и выполнение комплекса дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика; 2. Выполнение комплекса корригирующей гимнастики для глаз; 3. Техники и приемы психосаморегуляции, приемы самомассажа.	1	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)

5.5. Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Виды самостоятельной работы	час.	Формируемые компетенции	Методы и формы контроля формируемых компетенций
Тема 1. Общеподготовительные упражнения, как основа разносторонней физической подготовки.	1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками; 2. Комплекс упражнений со скакалками; 3. Круговая тренировка; 4. Интервальная тренировка.	33	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 2. Спортивная ходьба.	1. Разучивание и выполнение специальной разминки; 2. Общая и специальная физическая подготовка; 3. Разучивание и совершенствование техники спортивной ходьбы; 4. Прохождение средних и коротких- дистанций на технику и на время.	33	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 3. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.	1. Комплекс упражнений с гантелями по 500г; 2. Комплекс упражнений с амортизаторами; 3. Комплекс изометрических упражнений на стуле.	35	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 4. Развитие общей и специальной физической подготовки.	1. Упражнения для развития силы основных мышечных групп; 2. Упражнения для развития гибкости; 3. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств организма; 4. Различные виды бега,	35	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)

	подскоков, прыжков; 5. Кроссовый бег; 6. Дыхательная гимнастика.			
Тема 5. Бег на короткие дистанции.	1. Разучивание, и выполнение специальной разминки; 2. Разучивание и совершенствование техники старта и финиширования; 3. Бег на 30 м, 60 м, 100 м.	23	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 6. Развитие общей и специальной выносливости.	1. Кроссовый бег с использованием различных темпов; 2. Переменный бег; 3. Повторный бег; 4. «Челночный» бег; 5. Интервальный бег.	23	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 7. Прыжки в длину с места.	1. Разучивание и совершенствование техники прыжка с места. 2. Специальные упражнения: прыжки в длину, толкаясь двумя ногами, с выбрасыванием ног вперед при приземлении; Прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.	24	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 8. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.	1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств мышц плечевого пояса, спины, бедра и голени; 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств организма; 3. Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	20	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 9. Развитие гибкости.	3. Комплекс упражнений суставной гимнастики; 4. Комплекс упражнений для развития гибкости в статическом и динамическом режиме.	20	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 10. Спортивно-прикладная гимнастика.	Комплексы общеразвивающих упражнений для волейболистов: 1. в восстановительный период; 2. в подготовительный период; 3. в соревновательный период.	19	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)
Тема 11. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.	1. Разучивание и выполнение комплекса дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика; 2. Выполнение комплекса корригирующей гимнастики	19	УК-7	Выполнение контрольных упражнений по заданной теме (тестирование)

	для глаз; 3. Техники и приемы психосаморегуляции, приемы самомассажа.			
--	--	--	--	--

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее – ФОС) по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» представлен отдельным документом и является частью рабочей программы.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2026. — 191 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585856> (дата обращения: 19.05.2026).

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 19.05.2026).

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2026. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 19.05.2026).

Дополнительные источники (при необходимости)

1. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2026. — 160 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586266> (дата обращения: 19.05.2026).

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Электронные образовательные ресурсы

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru>
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://ro-edu.ru>
- Справочно-правовая система "ГАРАНТ" <http://www.i-exam.ru>
- Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, всю совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной деятельности, достижения жизненных и профессиональных целей. Физкультурное образование в вузе нацелено на развитие и поддержание должного уровня физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» являются обязательной дисциплиной для изучения в рабочем плане подготовки бакалавра по направлению 54.03.01 Дизайн.

Структура дисциплины включает в себя практические занятия.

Основная профессиональная образовательная программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной потоочно-групповой системы обучения. Обучение осуществляется в течение четырех семестров в соответствии с графиками учебного процесса и учебным планом.

Содержание практических занятий направленно на приобретение знаний и опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической активности.

На учебных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств, и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» определены с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Формированию общих компетенций студентов способствуют интерактивные методы обучения, наиболее полно отражающие специфику курса «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». В изучении курса используются ролевая игра, метод конкретных ситуаций, которые позволяют учиться взаимодействовать между собой, быть в активной позиции, осуществлять обратную связь, приобретать навык командообразования.

Контроль результатов осуществляется: 1) в форме текущего контроля, в рамках которого выполняются комплексы упражнений (тесты); 2) для проведения рубежного контроля организовано контрольное тестирование и реферат (для студентов специальной медицинской группы) – недифференцированный зачет.

Оценка успешности ведется в традиционной системе: «зачтено», «не зачтено», - и отражается в электронном журнале. Результаты своей работы студенты могут отследить в

личном кабинете информационной электронно-образовательной среде, к которому имеют доступ и родители.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Перечень информационных технологий:

Платформа для презентаций Microsoft powerpoint;
Текстовый и табличный редактор Microsoft Word;
Портал института <http://portal.midis.info>

Перечень программного обеспечения:

1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)
Mozilla Firefox
Microsoft™ Office®
МойОфис
Антивирус «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

«Гарант аэро»
КонсультантПлюс

Сведения об электронно-библиотечной системе

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	Образовательная платформа «Юрайт»: https://urait.ru

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий, аудиторий для практических занятий	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал № 124	Баскетбольные щиты Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи Скамейки большие Скамейки маленькие Волейбольные стойки Защита на волейбольные стойки Волейбольная сетка Волейбольные мячи Стойки для мячей Фитбол мячи

		Обручи Скакалки маленькие Скакалки большие Защитные сетки на окна Защитные сетки на стены Гимнастическое бревно Акробатическая дорожка Гимнастические коврики Спортивные маты Перекладина Шведская стенка Ракетки для бадминтона Воланы бадминтонные Утяжелители Насос Эстафетные палочки Шкафы для огнетушителей Кубики для челночного бега Гимнастические палочки Ворота мини-футбольные (гандбольные) Условия для лиц с ОВЗ: Световые маяки на дверях спортзала Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля
2.	Тренажерный зал № 308а	Тренажер на различные группы мышц Тренажер старт-жим Стойка для приседания со штангой Гантели различной массы Беговая дорожка Зеркала
3.	Библиотека Читальный зал № 122	Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталогный шкаф Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) Стенд информационный Условия для лиц с ОВЗ: Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ Линза Френеля Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата Клавиатура с нанесением шрифта Брайля Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ Световые маяки на дверях библиотеки

		<p>Тактильные указатели направления движения</p> <p>Тактильные указатели выхода из помещения</p> <p>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения</p> <p>Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля</p> <p>Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p>
--	--	---