

Компонент ОПОП 54.03.01 Дизайн, направленность (профили) Дизайн среды и  
интерьера  
наименование ОПОП

Б1.О.32  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Разработчик (и):

Васюк Вита Анатольевна  
ФИО

ст. преподаватель кафедры ФВиС  
должность

\_\_\_\_\_  
ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и адаптивной  
физической культуры

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_  
подпись А.С. Шемереко

Мурманск

2024

### Пояснительная записка

Объем дисциплины 328 час.

- 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой**

| Компетенции                                                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>ИД-1</b> ук-7<br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>ИД-2</b> ук-7<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>ИД-3</b> ук-7<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни;</li> <li>- способы физического совершенствования организма;</li> <li>- методы и средства физической культуры;</li> <li>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</li> <li>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### *Тема 1. Легкая атлетика.*

Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств способом круговой тренировки. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Ознакомление с эстафетным бегом. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие и средние дистанции.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

### *Тема 2. Атлетическая гимнастика.*

Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Сила и её проявления. Силовая выносливость, методы её развития: работа с собственным весом, работа с партнером. Скоростно-силовая подготовка: прыжковые упражнения, методы развития. Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями. Коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок.

Сдача контрольных нормативов по атлетической гимнастике.

### *Тема 3. Волейбол.*

Обучение технике игры. Техника стоек и перемещений. Техника владения мячом (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, разновидности подач). Правила игры в волейбол. Применение различных систем игры в двусторонней игре на занятиях.

Сдача контрольных нормативов по волейболу.

### *Тема 4. Подвижные игры.*

Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды).

Составление учебной карточки подвижной игры по образцу.

### *Тема 5. Баскетбол.*

Обучение технике игры в нападении: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Обучение технике игры в защите: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника овладения мячом и противодействия (выбивание, перехват, взятие отскока). Правила игры в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов по баскетболу.

### *Тема 6. Лыжный спорт.*

Обучение разным способам передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах: освоение основ техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах, обучение и совершенствование: развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции с

применением подъемов («ёлочкой», «лесенкой»). Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом». Повороты: переступанием, махом.

Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции на лыжах.

#### *Тема 7. Общая физическая подготовка.*

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление). Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом), соблюдая последовательность упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ.

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению самостоятельных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)**

#### **Основная литература**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskii-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Ермайшвили. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное

пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова; под науч. ред. И. В. Ермаковича. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208>

#### **Дополнительная литература**

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

#### **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- 1) Электронная база данных Scopus – URL: <https://www.scopus.com/home.uri>
- 2) Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS – URL: <https://clarivate.com>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре» - URL: <http://www.informio.ru/>
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

#### **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

#### **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

**10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности**  
Таблица 1 - Распределение трудоемкости

| Вид учебной деятельности                                                  | Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения |           |           |           |           |           |           |           |             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                                                                           | Очная                                                             |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|                                                                           | Семестр                                                           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|                                                                           | 1                                                                 | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |             |
| Лекции                                                                    | -                                                                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| Практические занятия                                                      | 44                                                                | 44        | 44        | 44        | 44        | 36        | 32        | 16        | 296         |
| Самостоятельная работа                                                    | -                                                                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| Контроль                                                                  | -                                                                 | -         | -         | -         | 8         | 8         | -         | 16        | 32          |
| <b>Всего часов по дисциплине / из них в форме практической подготовки</b> | <b>44</b>                                                         | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>328</b>  |
|                                                                           | 44                                                                | 44        | 44        | 44        | 36        | 36        | 32        | 16        | 296         |

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля**

|                              |   |       |   |       |   |       |   |       |   |
|------------------------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| Экзамен                      | - | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - |
| Зачет/зачет с оценкой        | - | зачет | - | зачет | - | зачет | - | зачет | - |
| Количество контрольных работ | - | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - |
| Количество рефератов         | - | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - |

**Перечень практических занятий по формам обучения**

| № п/п    | Темы практических занятий   |
|----------|-----------------------------|
| <b>1</b> | <b>2</b>                    |
|          | <b>Очная форма</b>          |
| 1        | Легкая атлетика             |
| 2        | Атлетическая гимнастика     |
| 3        | Волейбол                    |
| 4        | Подвижные игры              |
| 5        | Баскетбол                   |
| 6        | Лыжный спорт                |
| 7        | Общая физическая подготовка |