

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Анисовна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.09.2025 11:22:41

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c0e9961

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Пятигорского института (филиал)
СКФУ

_____ Мартыненко М.В.

«____» _____ 202_ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки

54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль)

Графический дизайн

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год начала обучения

2021 г.

Изучается в 1-2 семестрах

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой дизайна

_____ Г.М. Данилова-Волковская

«____» _____ 202_ г.

Рассмотрено УМК Пятигорского
института (филиал) СКФУ

Протокол №____ от «____» _____ 202_ г.

Председатель УМК Пятигорского
института (филиал) СКФУ

_____ А.Б. Нарыжная

«____» _____ 202_ г.

РАЗРАБОТАНО:

И.о. зав. кафедрой физической
культуры

_____ Р.В. Гзирьян

«____» _____ 202_ г.

Доцент кафедры физической культуры

_____ Л.Н. Коваль

«____» _____ 202_ г.

Пятигорск, 202_

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление
подготовки/специальность
Квалификация выпускника
Форма обучения
Год начала обучения
Изучается в 1-2 семестрах

54.03.01 Дизайн/
Графический дизайн
Бакалавр
Очно-заочная
2021 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн.

Целью преподавания данной дисциплины – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия. При проведении занятий физической культурой решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1. Ее освоение происходит в 1-2 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

4. Связь с последующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

5.1 Наименование компетенций

Код	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; – способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-	УК-7

прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; – средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; – цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; – механизмы формирования двигательных умений и навыков; – физические качества, средства и методы их развития; – формы и организацию самостоятельных занятий; – влияние физических упражнений на функциональные системы организма; – действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; – научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	
Уметь: – составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составить комплекс гигиенической гимнастики; – составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; – составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; – контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; – проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.	УК-7
Владеть: – технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; – методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; – технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; – технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; – технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку); – технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; – технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; – технологиями проведения закаливающих процедур;	УК-7

– способами оценки и самооценки физического состояния организма.	
--	--

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	<u>54</u> ч.	<u>2</u> з.е.
В т.ч. аудиторных	<u>6</u> ч.	
Из них:		
Лекций	<u>3</u> ч.	
Практических занятий	<u>3</u> ч.	
Самостоятельной работы	<u>48</u> ч.	
Зачет <u>2</u> семестр		

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
1 семестр							
1	Тема № 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	УК - 7	1,5	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК - 7	-	-	-	-	24
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.	УК - 7	-	-	-	-	
4	Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его	УК - 7	-	-	-	-	

	составляющие						
5	Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	УК - 7	-	-	-	-	
6	Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК - 7	-	-	-	-	
7	Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	УК - 7	-	-	-	-	
8	Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия	УК - 7	-	-	-	-	
9	Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК - 7	-	-	-	-	
	Итого за 1 семестр:		1,5	1,5	-	-	24
2 семестр							
10	Тема 10. Здоровье человека и его компоненты	УК - 7	1,5	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК - 7	-	-	-	-	24
12	Тема № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	УК - 7	-	-	-	-	
13	Тема № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	УК - 7	-	-	-	-	
14	Тема № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	УК - 7	-	-	-	-	
15	Тема № 15. Спорт и его разновидности	УК - 7	-	-	-	-	
16	Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	УК - 7	-	-	-	-	
17	Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	УК - 7	-	-	-	-	
18	Тема № 18. Производственная физическая культура	УК - 7	-	-	-	-	
	Итого за 2 семестр:		1,5	1,5	-	-	24
	Итого:		3	3	-	-	48

7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
	Тема № 1. Социально-биологические основы		-

	физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека		
1	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма.	1,5	-
	Итого за 1 семестр:	1,5	-
	2 семестр		
	Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты		
2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	1,5	-
	Итого:	3	-

7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Интерактивная форма проведения
	1 семестр		
	Тема № 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	1,5	-
1	Адаптация человека к физической нагрузке, способы адаптации к природным факторам. Технологии регулирования психоэмоционального состояния организма человека. Технологии проведения закаливающих процедур.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	1,5	-
	2 семестр		
	Тема № 10. Здоровье человека и его компоненты		
2	Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	1,5	-
	Итого за 2 семестр:	1,5	-
	Итого:	3	-

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателями	Всего
1 семестр						

УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 2-9	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	21,6	2,4	24
Итого за 1 семестр:				21,6	2,4	24
2 семестр						
УК - 7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 11-18	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	21,6	2,4	24
Итого за 2 семестр:				21,6	2,4	24
Итого:				43,2	4,8	48

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Тип контроля (текущий/промежуточный)	Вид контроля (устный/письменный)	Наименование оценочного средства
УК-7	Темы № 2-9, 11-18	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Базовый	Знать: необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствует знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно	

	жизни		физическо й культуры, но проявляет недостато чные способнос ти к занятиям	использует на практике методы физического совершенств ования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиона льной деятельност и	Испытыва ет затруднен ия в практичес ких занятиях физическо й культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	
Повыше нный	Знать: принципов ведения здорового образа жизни и физического самосовершенст вования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	Уметь: делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	Владеть: самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенст вованию

Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», в следующих формах: собеседование.

Аттестацию студент получает, если:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- в установленные сроки предоставляет конспекты лекций;
- активно участвует в обсуждении тем занятий, делает адекватные выводы;
- успешно отвечает на вопросы собеседования.

Аттестацию студент не получает, если:

- пропускает занятия по неуважительной причине;
- не предоставляет или отсутствуют конспекты лекций;
- не участвует в обсуждении тем занятий;
- отсутствуют ответы на практических (семинарских) занятиях;
- не знает ответов на вопросы собеседования.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы: ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основн ая	Дополни- тельная	Методи- ческая	Интернет- ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1,2,3,4	2,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	1	1	4	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	1	1	1,4	2,3,4

4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	1	1	4	2,3,4
5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1	2,4	3,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	1	1	1,2,4	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 8. Организация и структура тренировочного занятия	1	1	1,4	2,4
8	Самостоятельное изучение литературы по теме № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	2,4	2,4
9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	2,4	3,4
10	Самостоятельное изучение литературы по теме № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	1	1	1,3,4	2,3,4
11	Самостоятельное изучение литературы по теме № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	1	1	4,6	1,2,4
12	Самостоятельное изучение литературы по теме № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	1	1	1,3,4	1,2,4
13	Самостоятельное изучение литературы по теме № 15. Спорт и его разновидности	1	1	2,4	3,4
14	Самостоятельное изучение литературы по теме № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	1	1	4,5	2,4
15	Самостоятельное изучение литературы по теме № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	1	1	3,4	3,4

16	Самостоятельное изучение литературы по теме № 18. Производственная физическая культура	1	1	4,6	2,3,4
----	--	---	---	-----	-------

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. Перечень основной литературы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного

обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: лекционная аудитория, компьютер, проектор, экран. Аудитория для практических (семинарских) занятий (кабинет «Здоровья») включает: весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метроном Cherud WSM-330RD, секундомер(электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диаконс», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик», калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.