

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
54.03.01 «Дизайн» (уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Web-дизайн

**Общий объем дисциплины** – з.е. (328 часов)

**В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции с соответствующими индикаторами их достижения:**

- УК-7.1: Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека;
- УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очно - заочная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре** – з.е. (72 часов)

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

**1. Организационно-методическое занятие.** Цель и задачи дисциплины. Анализ целеполагающей компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Значение умений и навыков оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. Роль

навыков применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Физическая культура личности и её практические составляющие. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Актуальность медицинского контроля в структуре входного модуля дисциплины. Организация физического воспитания в отделении физической культуры и спорта. Структура модульно-рейтинговой системы квалиметрии в физическом воспитании. Материально-технические условия физического воспитания в вузе. Элементы общей физической подготовки в контексте содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"..

**2. Учебно-тренировочное занятие.** Элементы входного педагогического контроля: анализ исходного уровня отдельных компонентов психо-физической подготовленности студентов. Общеразвивающие средства физической культуры и спорта в формировании физической культуры личности. Средства общей физической подготовки с учётом интересов и возможностей студентов. Доступные формы спортивных игр, организованных по подгруппам (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол). Физические упражнения из видов и дисциплин спорта по выбору студентов..

**3. Методико-практическое занятие.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Основные средства и методы лёгкой атлетики, необходимые для подготовки к сдаче контрольных нормативов: элементы методики техники и тактики бега на дистанции 100 м. Компоненты методик общей и специальной физической подготовки в спорте. Методика организации и проведения занятий доступными формами спортивных игр и физических упражнений спортивной и оздоровительной направленности по выбору студентов..

**4. Учебно-тренировочное занятие.** Воспитание основных двигательных способностей (гибкость, координация, скоростные качества, силовые способности, общая выносливость). Базовые средства лёгкой атлетики, необходимые для подготовки к сдаче контрольных нормативов в беге на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Основные средства гимнастики для воспитания силовой выносливости, способствующие подготовке к двигательному тестированию в форме контрольных физических упражнений: подтягивания на перекладине (юноши); поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки).

Спортивных игры и другие доступные физические упражнения спортивной и оздоровительной направленности по выбору студентов..

#### **5. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия.**

Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО..

**6. Контрольные занятия.** Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов..

#### **Форма обучения очно - заочная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (72 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Организационно-методическое занятие.** Физическая культура личности как цель дисциплины. Рефлексия ведущей формируемой компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ сущности индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка..

#### **2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия.**

Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО..

**3. Контрольные занятия.** Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов..

#### **Форма обучения очно - заочная. Семестр 5.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (92 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Организационно-методическое занятие.** Вопросы целеполагания в физическом воспитании. Рефлексия ведущей формируемой компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ сущности индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и

укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка..

**2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия.** Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО..

**3. Контрольные занятия.** Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов..

**Форма обучения очно - заочная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (92 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Организационно-методическое занятие.** Цель и задачи физического воспитания в заключительном семестре. Анализ универсальной компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понятие индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка..

**2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия.** Совершенствование ранее изученных двигательных действий и связанных с ними физических качеств. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО..

**3. Контрольные занятия.** Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов..

Разработал:  
доцент  
кафедры ОФКС

Е.В. Бодюков

Проверил:  
Директор ГИ

В.Ю. Инговатов