

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кафедра философии, культурологии и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Учебно-
методического совета
от «15» мая 2024 г.,
протокол № 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

43.03.02 Туризм

Профиль

Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения *очная/заочная*

Симферополь, 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06 Физическая культура и спорт разработана для обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 Туризм профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг».

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУ ВО РК «КУКИИТ» от «29» мая 2024 г., протокол № 5, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. №516. Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.06.2017г. Регистрационный №47223.

Рабочая программа дисциплины разработана:
старший преподаватель кафедры философии,
культурологии и гуманитарных дисциплин

 /Т. Ф. Романова/

Рабочая программа дисциплины рассмотрена
и одобрена на заседании кафедры философии,
культурологии и гуманитарных дисциплин
от «17» 09 2024 г., протокол № 9
Зав. кафедрой философии, культурологии
и гуманитарных дисциплин

 /А.В. Норманская/


ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАБОТОДАТЕЛЯ
Согласовано:

ООО ТК «Спарта Крым»
Заместитель директора

 /К. А. Загуменная/
МП

Рабочая программа согласована на заседании Учебно-методического совета Университета
от «15» мая 2024 г., протокол № 7

Председатель  /Л.Ф. Ващенко/

Секретарь  /М.С. Юсупова/

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Задачи дисциплины:

Подготовить обучающихся средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

Сформировать внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

Приобщить к ценностям физической культуры

Дать представление о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа.

Для очной формы подготовки бакалавров по направлению 43.03.02 Туризм аудиторные занятия – 34 часов, самостоятельная работа -38 часов.

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 43.03.02 Туризм

аудиторные занятия – 4 часов, самостоятельная работа – 64 часа, контроль – 4 часа.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся:

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.	-средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; -навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УЦ ОПОП	Учебный блок
-------------	--------------

Б1	Дисциплины (модули)
Б1.О	Обязательная часть
Б1.О.06	Физическая культура и спорт

4.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

Для очной формы обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						
			1						
Аудиторные занятия (всего)		34	34						
Лекции		6	6						
Практические занятия		28	28						
Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)		38	38						
Промежуточная аттестация (Зачет)			+						
Общая трудоемкость	2 з.е.	72	72						

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						
			1						
Аудиторные занятия (всего)		4	4						
в том числе									
Лекции		2	2						
Практические занятия		2	2						
Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)		64	64						
Промежуточная аттестация (Зачет)		4	4						
Общая трудоемкость	2 з.е.	72	72						

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	Раздел 1. Основные понятия физической культуры	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура как социальный феномен общества. Функции физической культуры. Характеристика системы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
		Тема 2. История становления и развития олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Олимпийские игры современности.
		Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни. Физическая активность человека. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Отказ от вредных привычек.
		Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры. Основы физической подготовки. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Принципы методики физического воспитания. Цели и задачи общей и специальной физической подготовки. Основные формы и требования к организации самостоятельных занятий физической культурой Правила проведения и построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 5. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений.
3	Раздел 3. Современные оздоровительные системы физической культуры	Тема 6. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами физических упражнений современных оздоровительных систем (Аэробика, фитнес, шейпинг, пилатес).
4	Раздел 4. Общефизическая подготовка	Тема 7. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов спорта.

5.2.Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

№ п/ п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		очная форма/ заочная форма				
		всего	в том числе			
			Ле к	Пр	СРО	Конт роль
1.	Раздел 1. Основные понятия физической культуры					

	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	3/3	2/2	-	1/1	
	Тема 2. История становления и развития олимпийского движения.	3/1	2	-	1/1	
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3/1	2	-	1/1	
	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	3/1	-	-	1/1	
2	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 5. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений.	20/22		8/2	12/20	
3	Раздел 3. Современные оздоровительные системы физической культуры Тема 6. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами физических упражнений современных оздоровительных систем (Аэробика, фитнес, шейпинг, пилатес).	16/20		8/-	10/18	
4	Раздел 4. Общефизическая подготовка Тема 7. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов спорта.	24/24		12/-	12/22	
	Промежуточная аттестация -зачет	0/4				0/4
	Итого часов	72/72	6/2	28/2	38/64	

5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке .	Л-2ч.	Лекция 1 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 2.Физическая культура как социальный феномен общества. 3.Функции физической культуры. 4.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2	Тема 2. История становления и развития олимпийского движения	Л-2ч.	Лекция 2 1.История становления и развития олимпийского движения 2.Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. 3.Олимпийские игры современности.
3	Тема 3. Основы	Л-2ч.	Лекция 3 1.Основы здорового образа жизни.

	здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2.Физическая культура в обеспечении здоровья. 3.Общие представления о здоровом образе жизни (Личная гигиена, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек) 4.Физическая активность человека.
4	Тема5. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений.	Пр.-8ч.	Практические занятия 1-4 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Беговые упражнения 3.Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. 4.Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. 5.Подвижные игры, включающие бег. Контрольные задания
5	Тема 6. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами физических упражнений современных оздоровительных систем (Аэробика, фитнес, шейпинг, пилатес).	Пр.-8ч.	Практические занятия 5-8 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Аэробика и ее виды. Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых элементов в классической аэробике. Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Фитнес и его виды. Основы правильной техники выполнения упражнений разных видов фитнеса. 4.Шейпинг и его виды. Основы правильной техники выполнения упражнений. Развитие силовых способностей, координационных способностей. 5.Пилатес.Основы правильной техники выполнения упражнений. 6.Выполнение контрольных упражнений
6	Тема 7. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов спорта.	Пр.-12ч.	Практические занятия 9-14 1. Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты 2. Дыхательные упражнения и техники. Взаимосвязь дыхания и упражнений посредством выполнения разнообразных ассан 3. Развитие гибкости тазобедренных суставов, коленных,голеностопных суставов. Упражнения сидя на полу, включая наклоны ноги вместе, врозь, с согнутыми и прямыми коленями. 4. Упражнения лёжа на полу, на развитие гибкости верхнего плечевого пояса. Упражнения включают скручивания, повороты, развороты, вытяжение шеи, плечевых суставов, грудного отдела позвоночника. 5.Растяжка с помощью преподавателя. Выполнение контрольных упражнений. Оценивание Контрольные упражнения
7	ИТОГО	Лекции - 6 часов.	

		Практические занятия - 28 часов.	
--	--	----------------------------------	--

5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Л-2ч.	Лекция 1 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 2.Физическая культура как социальный феномен общества. 3.Функции физической культуры. 4.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2	Тема 5. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкоатлетических физических упражнений.	Пр.-2ч.	Практическое занятие 1 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. 3.Подвижные игры,включающие бег. Контрольные задания
5	ИТОГО	Лекции - 2 часа. Практические занятия - 2 часа.	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
---	-------------------	--------------	---------------------------------------	--

1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	1	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 2.Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.	Опрос на практическом занятии
2.	Тема 2. История становления и развития олимпийского движения	1	История становления и развития олимпийского движения Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Физическая культура в эпоху средневековья. Олимпийские игры современности.	Опрос на практическом занятии
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Основы здорового образа жизни.Физическая культура в обеспечении здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни (Личная гигиена, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек).Традиции Древней Руси.	Опрос на практическом занятии
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	1	Основные понятия теории и методики физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства физического воспитания.	Опрос на практическом занятии
5.	Тема 5 Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкой атлетики.	12	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств .Возрастная динамика. Методики развития средствами легкой атлетики. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии

6.	Тема 6. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами физических упражнений современных оздоровительных систем (Аэробика, фитнес, шейпинг, пилатес).	10	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии
7.	Тема 7 Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов спорта.	12	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами различных видов. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии
	Итого	38 часов		

6.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.	Опрос на практическом занятии

2.	Тема 2. История становления и развития олимпийского движения	1	История становления и развития олимпийского движения Возникновение олимпийских игр в Древней Греции. Физическая культура в эпоху средневековья. Олимпийские игры современности.	Опрос на практическом занятии
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни (Личная гигиена, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек). Традиции Древней Руси.	Опрос на практическом занятии
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	1	Основные понятия теории и методики физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства физического воспитания.	Опрос на практическом занятии
5.	Тема 5 Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкой атлетики	20	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами легкой атлетики. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии

6.	Тема 6. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами физических упражнений современных оздоровительных систем (Аэробика, фитнес, шейпинг, пилатес).	18	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии
7.	Тема 7. Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов спорта.	22	Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. Методики развития средствами различных видов . Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии
	Итого	64 часа		

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б1.О.06 Физическая культура и спорт

7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Для очной формы обучения

№ п / п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			Форма (основная группа/мед.группа)	Количество вопросов в задании (основная группа/мед.группа)	Количество независимых вариантов (основная группа/мед.группа)	

1	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 1, по теме 5.	Раздел 1 Т 1,2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4 (один верный ответ -2 балла)
		Раздел 2 Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами легкой атлетики Р 3 Т6	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/20
			ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 2, по теме 6.	Раздел 3 Т 6, 7 Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами физических упражнений современных оздоровительных систем (Аэробика, фитнес, шейпинг, пилатес).	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/20
		Раздел 1 Т 3,4 История становления и развития олимпийского движения	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4 (один верный ответ -2 балла)
			ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого						до 60 баллов

Промежуточная аттестация (Зачёт)	Раздел 1-4 Развитие общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей средствами различных видов спорта.	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до20
	Раздел 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры.	Собеседование	4/4	-	до 20/ до 20 (один верный ответ -2 балла)
Итого					до 40 баллов
Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-7					до 100 баллов

Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Для заочной формы обучения

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 1-4	Раздел 1	Собеседование	4	-	до 60 баллов (один верный ответ -15 баллов)
Промежуточная аттестация (зачет)		Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4	Доклад	1	-	до 40 баллов
Итоговые показатели контроля уровня освоения обучающимися компетенций						60-100 баллов

7.2 Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

7.2.1. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (группа здоровья - основная)

Рубежный контроль 1.

1. Контрольный норматив
2. Собеседование

Рубежный контроль 2.

1. Контрольный норматив

2. Собеседование
Промежуточная аттестация (зачет)
1. Контрольный норматив
2. Собеседование

7.2.2. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (группа здоровья - специальная медицинская группа)

Рубежный контроль 1.

1. Собеседование
2. Доклад

Рубежный контроль 2.

1. Собеседование
2. Доклад

Промежуточная аттестация (зачет)

1. Собеседование
1. Доклад

7.3 Тематика вопросов для собеседования рубежного контроля, промежуточной аттестации (зачет) и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

1 Рубежный контроль

1. Цель, задачи физического воспитания. Понятия теории и методики физического воспитания.
2. Общие принципы физического воспитания.
3. Методические принципы физического воспитания.
4. Средства физического воспитания.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования

2 Рубежный контроль

1. История становления и развития олимпийского движения
2. Возникновение олимпийских игр в Древней Греции.
3. Физическая культура в эпоху средневековья.
4. Олимпийские игры современности.
5. Олимпийская символика.

Промежуточная аттестация (зачет)

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Классификация физических упражнений.
4. Двигательные умения и навыки.
5. Общие представления о здоровом образе жизни. Основные факторы.
6. История развития представлений о здоровом образе жизни.
7. Понятие о физических качествах и способностях.
8. Общая характеристика силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.
9. Современные системы оздоровительной физической культуры
10. Особенности метода лечебной физкультуры. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

7.4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

Ориентировочная тематика докладов

1. Физическая культура- часть культуры общества.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Компоненты физической культуры.

5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Здоровый образ жизни.
8. Здоровье человека как ценность, факторы, его определяющие.
9. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
10. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющие
11. История ФК и С как наука и учебный предмет.
12. Понятие ФК. Возникновение и становление ФК в первобытном обществе.
13. ФК Древнего Востока.
14. ФК Античной Греции.
15. ФК Древнего Рима.
16. Развитие ходьбы с помощью неспецифических средств
17. Развитие общей выносливости с помощью бега
18. Ходьба как средство лечебной физической культуры
19. Ходьба как фундаментальная подготовка перед бегом
20. Самоконтроль при выполнении оздоровительного бега
21. Общие понятия современных оздоровительных систем
22. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания
23. Проблемы развития средств гимнастики.
24. Перспективы развития оздоровительной гимнастики.
25. Оздоровительная гимнастика: характеристика видов, современное состояние, тенденция развития
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий.
28. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий
29. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
30. Основные понятия лечебной физической культуры.

7.5. Критерии оценок знаний обучающихся по дисциплине

7.5.1 Оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

Распределение максимальных баллов по видам отчетности

№	Виды отчётности	Баллы
1	Текущий контроль (ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях)	до 6 баллов
2	Рубежный контроль 1	до 24 баллов
	Текущий контроль (ведение конспекта, самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях)	до 6 баллов
3	Рубежный контроль 2	до 24 баллов
4	Результат промежуточной аттестации (зачёта)	до 40 балла
Итого		100 баллов

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающихся и принятия, необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы обучающихся в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний обучающихся являются:

- посещение лекций, ведение конспекта, посещение практических занятий;
- систематичность и активность работы на практических занятиях.

При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень теоретических знаний изученного материала,

продемонстрированный в устных ответах; наличие конспекта лекционного материала; активность на практических занятиях, регулярное посещение занятий;

-выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРО могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов.

100-90 балл - «Зачтено»

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Обучающийся полностью усвоил программный материал. Знает методологические и теоретические основы физической культуры.

89-74 балл - «Зачтено»

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

73-60 балл - «Зачтено»

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Менее 60 баллов - « Не зачтено»

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения: учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

7.5.2 Двигательные тесты определения физической подготовленности обучающихся основной группы (Контрольные нормативы).

Для оценивания выбираются 3 контрольных норматива, в зависимости от физического развития и общей физической подготовленности обучающихся.

Юноши

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
2	Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги	50	48	46	44	42
3	Наклон вперед из положения стоя И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15 см 2 предварительных наклона.	+13	+12	+10	+8	+6
4	Подтягивание из виса на перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с

6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	4с	3с	2с	1с
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в	70с	50с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в удобном положении	колени касаются груди	колени немного недотягиваются к	колени не касаются груди	прыжок выполнен плохо	прыжок невыполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочерёдно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на ноги.	технически правильно	ноги либо руки согнуты	не показана стойка	выполнено не полностью	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшим	выполнено не полностью	выполнено полностью	не выполнено

Девушки

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой. ноги	40	38	36	34	32
3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на	+16	+14	+12	+10	+8
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	3с	2с	1с	0
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в	60с	40с	30с	20с	10с

9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в	колени касаются	колени немного недотягив	Колени не	прыжок выполнен	прыжок не выполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	15р	12р	8р	5р	0
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочерёдно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на	технически правил	ноги либо руки согнуты	не показана	выполнено	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшим	выполнено техни	выполнено полностью	не выполнено

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Перечень основной литературы

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.htm>
3. Михалина Г.М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Михалина Г.М., Игонова Е.С.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html>
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>
5. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>
6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
7. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

Дополнительная литература:

8. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>
9. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

- 10.Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
- 11.Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>
- 12.Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>
- 13.Ковырышина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковырышина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>
- 14.Губа В.П. Теория и методика спортивных игр : учебник / Губа В.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

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

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://infolio.asf.ru/index.asp>
- Библиотека гуманитарных наук – <http://www.gumer.info/>
- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» - <http://e.lanbook.com>
 - Электронно-библиотечная система «ЭБС IPRsmart» <http://www.iprbookshop.ru>
- Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – WWW.I:U.RU
- Сайт ДЮСШОР по волейболу А. Савина <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>
- Сайт о развитии и продвижении легкой атлетики в России <http://www.rusathletics.com/>
<http://www.mir-la.com/> все о мире легкой атлетики
- Российская государственная библиотека- <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834007>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

После чтения вводной лекции по учебной дисциплине «Физическая культура» преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- с темами лекций и методикой их конспектирования;
- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением;
- с вопросами, критериями сдачи зачета и порядком его проведения.

Перед проведением очередного рубежного контроля обучающийся обязан:

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные ответы;
- закрепить и отработать материал пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых студентом самостоятельно.

Для выполнения поставленных задач обучающийся:

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

Содержание методических рекомендаций может включать:

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий обучающегося или «сценарий изучения дисциплины»;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;
- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачёту;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

Условиями для успешной самостоятельной работы являются:

1. Целеустремленность и сознательная активность:

- а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
- б) выбор способа действий, средств,
- в) волевые усилия,
- г) анализ сделанного, постановка новых задач.

2. Систематичность и планомерность.

Формы и методы изучения и конспектирования работ.

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, первоисточники и т.д.)
2. Этап чтения литературы.

К чтению есть определенные требования:

- 1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).
 - 2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.
 3. Этап ведение рабочих записей.
- а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.
 - б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

I. Составление плана прочитанного. Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить в своими словами и словами автора.

II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы. (Основные положения, утверждения от греческого "Teas" - утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части - разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

III. Составление конспекта прочитанного - это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. "коспектус" - обзор) - это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги.

Методика записей:

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).
2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:
 - фамилия и инициалы авторов,
 - название книги или статьи (полное),
 - место и год издания, издательство и т. д.
 - номера журнала или выпуска,
 - краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.
3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.
4. Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

Методика работы на практических занятиях

На практических занятиях дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся приобретают основные умения и навыки, выполнения заданий советуемые темам программы:

1. сознательность в обучении;
2. творческая активность;
3. развитие профессионального мышления;
4. систематичность знаний, умений и навыков;
5. Тематика учебного материала строится логично, по принципу «от простого к сложному».

Интерактивные формы обучения. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: видеофильмов, слайдов, мультимедийной презентации и т.п.

Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:

1. Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний обучающихся.
2. Проблемное обучение – стимулирование обучающихся к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
3. Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.
4. Опережающая самостоятельная работа – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, специализированная учебная мебель, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Освоение дисциплины предполагает использование для практических занятий спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования .

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем

Список программного обеспечения

Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc

Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

Информационные справочные системы

1. Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»

12. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

