Воскресенский институт туризма – филиал РМАТ

Кафедра экономики и управления

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом квалификация (степень) выпускника – бакалавр **Б1.О.41**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» образовательными учреждения высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Управление персоналом» в качестве дисциплины обязательной части блока Б1.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Экономики и управления, протокол № 1 от 27 августа 2021 г.

должность	ФИО	ученая степень,	подпись
		ученое звание	
Зав. кафедрой	Жилина Л.М.	к.п.н.	
экономики и			
управления			

Разработчик (и):

должность	ФИО	ученая степень,	подпись
		ученое звание	
Преподаватель	Квартальнов А.В.	д.п.н.	

Рабочая программа согласована:

должность	ФИО	ученая степень,	подпись
		ученое звание	
Зам. директора по	Минаева Е.А.	к.п.н.	
УМР			
Зав. кафедрой	Жилина Л.М.	к.п.н.	
экономики и			
управления			
Зав. библиотекой	Житникова Л.А.		

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать систему знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, способствовать самоопределению в физической культуре;
- развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория универ- сальной компе- тенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	средства физической культуры и спорта для со- хранения и укрепления здо- ровья, физического

	социальной и профессио-
	нальной деятельности
	Владеет:
	-способами поддерживания
	должного уровня физиче-
	ской подготовленности для
	обеспечения полноценной
	социальной и профессио-
	нальной деятельности

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируются и на других этапах в соответствии с учебным планом.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего ча-	Семе	стры
	сов	1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	70	70	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	12	12	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	54	54	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обу-	2	2	-
чающихся с педагогическими работниками организации и (или) лица-			
ми, привлекаемыми организацией к реализации образовательных			
программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консульта-			
ции) (ГК)			
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том	2	2	-
числе при оценивании результатов курсового проектирования (вы-			
полнения курсовых работ) (ПА конт)			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	2	2	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учеб-			
ным занятиям и курсовым проектам (работам)			
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к	2	2	-
промежуточной аттестации			
Форма промежуточной аттестации	38	чет	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72	-
зачетные единицы	2	2	

4.2. Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего ча-	Семе	стры
	сов	1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	16	16	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	4	4	-

Вид учебной работы	Всего ча-	Семес	стры
	сов	1	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	8	8	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обу-	2	2	
чающихся с педагогическими работниками организации и (или) лица-			
ми, привлекаемыми организацией к реализации образовательных			
программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	_	_	_
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том	2	2	_
числе при оценивании результатов курсового проектирования (вы-	2	2	
полнения курсовых работ) (ПА конт)			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	56	56	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учеб-	54	54	
ным занятиям и курсовым проектам (работам)			
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к	2	2	-
промежуточной аттестации			
Форма промежуточной аттестации	38	чет	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72	-
зачетные единицы	2	2	

4.3. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего ча-	Кур	сы
	сов	1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	10	10	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	4	4	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	2	2	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обу-	2	2	-
чающихся с педагогическими работниками организации и (или) лица-			
ми, привлекаемыми организацией к реализации образовательных			
программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консульта-			
ции) (ГК)			
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том	2	2	-
числе при оценивании результатов курсового проектирования (вы-			
полнения курсовых работ) (ПА конт)			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	62	62	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учеб-	58	58	-
ным занятиям и курсовым проектам (работам)			
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к	4	4	-
промежуточной аттестации			
Форма промежуточной аттестации	38	чет	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72	-
зачетные единицы	2	2	

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
11/11	дисциплины	
		Теоретический раздел
1.1	Физическая культура и спорт в обще-культурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Социально-биологи- ческие основы физи- ческой культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной, физической деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа, и стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	образа жизни сту- дента. Физическая	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культу-	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности ис-

	1	,
	ры и спорта в регу- лировании работо- способности	пользования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.5	специальная	Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочное занятия в правленность учебность в правленность за правленность за правленность за правленность за правленность за правленность з
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	нировочного занятия, виды физических упражнений. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в
1.7	Спорт. Индивиду- альный выбор видов спорта или систем физических упраж- нений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

заня-Краткая историческая справка. Характеристика особенностей Особенности тий избранным ви-воздействия данного вида спорта (системы физических упражнедом спорта или си-ний) на физическое развитие и подготовленность, психические физических качества и свойства личности. Модельные характеристики упражнений спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Самоконтроль за-Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярнимающихся физи- ных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный ческими упражнени-контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содерями и спортом жание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 1.10 Профессионально-Общие положения профессионально-прикладной физической прикладная физичеподготовки. Личная и социально-экономическая необходимость ская подготовка специальной психофизической подготовки человека к труду. (ППФП) студентов Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессиональноприкладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, а также на психофизическую подготовку и моподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. 1.11 Физическая культура Производственная физическая культура. Производственная гимнаи спорт в профессиостика. Особенности выбора форм, методов и средств физической нальной деятельнокультуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. сти бакалавра Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических

		· 1 1 ·
		условий и других факторов на содержание физической культуры
		специалистов, работающих на производстве. Роль будущих
		специалистов по внедрению физической культуры в производ-
		ственном коллективе. Использование методов и средства физиче-
		ской культуры для обеспечения полноценной социальной и про-
		фессиональной деятельности.
1.12	Методико-практиче-	Методики эффективных и экономичных способов овладения
	ские занятия	жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики
		самооценки работоспособности, усталости, утомления и примене-
		ния средств физической культуры для их направленной кор-
		рекции. Методика составления индивидуальных программ физи-
		ческого самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреаци-
		онной и восстановительной направленностью. Методика состав-
		ления и проведения простейших самостоятельных занятий физи-
		ческими упражнениями гигиенической или тренировочной
		направленности. Методы оценки и коррекции осанки и тело-
		сложения. Методика индивидуального подхода и применение
		средств для направленного развития отдельных физических ка-
		честв. Основы методики организации судейства по избранному
		виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельных
		элементов профессионально-прикладной физической подготовки
		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
		деятельности. Методика проведения производственной гимна-
		стики с учетом заданных условий и характера труда.
		Практический раздел
2.1	Учебно-тренировоч-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила прове-
2.1	ные занятия по лег-	-
2.1		Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила прове-
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлети-
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготов-
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельно-
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьер-
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину.
2.1	ные занятия по лег-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состо-
	ные занятия по лег- кой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.
2.1	ные занятия по лег-кой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэро-
	ные занятия по лег-кой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастиче-
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообраз-
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специ-
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести,
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести,
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально
	ные занятия по лег- кой атлетике Учебно-тренировоч- ные занятия по гим-	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навы-

воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, по её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Площадка для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли передач, ведения, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Тактика защиты. Командные действия: личная защита, прессинг, варианты зонной защиты.

Волейбол. История волейбола. Все необходимое для игры в волейбол: игровое поле и его оборудование, волейбольный мяч, форма игроков. Техника игры: подача, прием подачи, пас, передача, атакующий удар, блок, прием мяча. Правила соревнований по волейболу: состав команды, выигрыш очка, партии, встречи, расположение игроков на площадке, переходы на площадке, игровые ситуации и игровые действия, правила касания мяча и ошибки при касании. Тактика игры: распределение игроков, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Травмы в волейболе. Составные части учебно-тренировочного процесса для совершенствования уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Футбол. Краткий обзор развития футбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Поле для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формиру- емая компе-	Все-	обучающимися (ч					СРО	
		тенция	сов Итог		Итог о	ог в том числе				
					ЗЛТ	3СТ (ЛР)				
	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	1	1	1					
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	1	1	1					
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		1	1	1					
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	1	1	1					
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	1	1	1					
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1	1	1					
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	1	1	1					
1.8		УК-7	1	1	1					
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		1	1	1					
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1	1	1					
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7	1	1	1					

1.12	Методико-практические занятия	УК-7	1	1	1				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	16			16		
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	8	8			8		
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	30	30			30		
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	2	-	-		2	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	2	-	-	-	2	2
	Всего часов		72	70	12	-	54	4	2

5.2.2. Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формиру- емая компе- тенция	Все- го ча-	Кон обуч	СРО			
		тенция	сов	Итог о]			
					ЗЛТ	3СТ (ЛР)		
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.2	физической культуры	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		0,3	0,3	0,3			
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упраж-	УК-7	0,3	0,3	0,3			

	поливын		1					
1.7	нениями Спорт. Индивидуальный выбор	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1./	видов спорта или систем физиче-	У N- /	0,3	0,3	0,3			
	1							
1 0	ских упражнений Особенности занятий избранным	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.0	видом спорта или системой физи-	У N- /	0,3	0,3	0,3			
	-							
1.0	ческих упражнений	УК-7	0,4	0,4	0,4			
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	У N- /	0,4	0,4	0,4			
	, ,							
1 10	спортом Профессионально-прикладная фи-	УК-7	0,4	0,4	0,4			
1.10	зическая подготовка (ППФП) сту-	y IX-/	0,4	0,4	0,4			
	дентов							
1 11	Физическая культура и спорт в	УК-7	0,4	0,4	0,4			
1.11	профессиональной деятельности	3 IX-7	0,4	0,4	0,4			
	бакалавра							
1 12	Методико-практические занятия	УК-7	0,4	0,4	0,4			
			,	ĺ	0,1			•
2.1	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	22	2		2		20
2.2	легкой атлетике	X 114 5	1.5					4.4
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	16	2		2		14
2.0	гимнастике	X 17.0 5	2.4			4		20
2.3	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	24	4		4		20
	спортивным играм	X 17.0 5						
	Групповые консультации, и (или)	УК-7	2	2			2	
	индивидуальную работу обу-							
	чающихся с педагогическими ра-							
	ботниками организации и (или)							
	лицами, привлекаемыми организа-							
	цией к реализации образователь-							
	ных программ на иных условиях							
	(в том числе индивидуальные							
	консультации) (ГК)	УК-7	1	2			2	2
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-/	4				2	2
	Всего часов		72	16	4	8	4	56
	Deci o racob		12	10	 +	O	4	50

5.2.3. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формиру-	_	Кон обуч	СРО				
		тенция	ча- сов	Итог о	в том числе				
					ЗЛТ	3СТ (ЛР	3СТ (ПР)	ΓΚ/ ΠΑ	
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессио-	УК-7	0,3	0,3	0,3				

	нальной подготовке студентов							
1.2	Социально-биологические основы	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.2	физической культуры	J 10 /	0,5	0,5	0,5			
1.3	Основы здорового образа жизни	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.5	студента. Физическая культура в	3 IC /	0,5	0,5	0,5			
	обеспечении здоровья							
1 /	Психофизиологические основы	УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.4	учебного труда и интеллектуаль-	3 IX-7	0,5	0,5	0,5			
	ной деятельности. Средства физи-							
	ческой культуры и спорта в регу-							
	лировании работоспособности							
1.5		УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	y N-/	0,3	0,3	0,3			
	воспитания							
1 6		УК-7	0,3	0,3	0,3			
1.0	Основы методики самостоятель-	У К-/	0,3	0,3	0,3			
	ных занятий физическими упраж-							
1 7	нениями	УК-7	0.2	0.2	0.2			
1./	Спорт. Индивидуальный выбор	УК-/	0,3	0,3	0,3			
	видов спорта или систем физиче-							
1.0	ских упражнений	NIIC 7	0.2	0.2	0.2			
1.8	Особенности занятий избранным	УК-7	0,3	0,3	0,3			
	видом спорта или системой физи-							
1.0	ческих упражнений	X 17.6 5	0.4	0.4	0.4			
1.9	Самоконтроль занимающихся фи-	УК-7	0,4	0,4	0,4			
	зическими упражнениями и							
1.10	спортом	X 17.6 5	0.4	0.4	0.4			
1.10	Профессионально-прикладная фи-	УК-7	0,4	0,4	0,4			
	зическая подготовка (ППФП) сту-							
	дентов		0.4	0.4	0.4			
1.11	Физическая культура и спорт в	УК-7	0,4	0,4	0,4			
	профессиональной деятельности							
	бакалавра							
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	0,4	0,4	0,4			
2.1	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	20,5	0,5		0,5		20
	легкой атлетике							
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	18,5	0,5		0,5		18
	гимнастике							
2.3	Учебно-тренировочные занятия по	УК-7	21	1		1		20
	спортивным играм							
	Групповые консультации, и (или)	УК-7	2	2			2	
	индивидуальную работу обу-							
	чающихся с педагогическими ра-							
	ботниками организации и (или)							
	лицами, привлекаемыми организа-							
	цией к реализации образователь-							
	ных программ на иных условиях							
	(в том числе индивидуальные							
	консультации) (ГК)							
L	√ ' /\ /		1	<u> </u>			L	

Форма промежуточной	УК-7	6	2			2	4
аттестации (зачет)							
Всего часов		72	10	4	2	4	62

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

- 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
 - 2. Прыжок в длину с разбега;
 - 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
 - 4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

- 1. Общеразвивающие упражнения;
- 2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
- 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
 - 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - 5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
 - 7. Прыжки через скакалку.

Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

Баскетбол

- 1. Ловля и передача мяча;
- 2. Ведение мяча одной рукой;
- 3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
- 4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
- 5. Прием техники защиты перехват;
- 6. Приемы, применяемые против броска;
- 7. Накрывание соперника;
- 8. Тактика нападения, тактика защиты.

Волейбол

- 1. Исходное положение (стойки), перемещения;
- 2. Верхняя передача мяча,
- 3. Подача мяча, нападающий удар;
- 4. Прием мяча снизу двумя руками;
- 5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
- 6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди животе;
 - 7. блокирование нападающего удара;

8. Тактика нападения, тактика защиты.

Футбол

- 1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
- 2. Удары головой на месте и в прыжке;
- 3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
- 4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
- 5. Обманные движения;
- 6. Техника игры вратаря;
- 7. Тактика защиты, тактика нападения.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

- 1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.
 - 2. Общая и специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
- Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
 - Прыжок в длину с разбега;
 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
 - Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.). Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов направленности воздействия). Упражнения ДЛЯ профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для

коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

- 2. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях гимнастикой.
- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
 - Поднимание туловища из положения лежа на спине;
 - Прыжки через скакалку

Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Изучение, овладение основными приёмами техники футбола (остановка мяча, передача мяча, удар по мячу). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх.

Баскетбол

- 1. Ловля и передача мяча;
- 2. Ведение мяча одной рукой;
- 3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
- 4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
- 5. Прием техники защиты перехват;
- 6. Приемы, применяемые против броска;
- 7. Накрывание соперника;
- 8. Тактика нападения, тактика защиты.

Волейбол

- 1. Исходное положение (стойки), перемещения;
- 2. Верхняя передача мяча,

- 3. Подача мяча, нападающий удар;
- 4. Прием мяча снизу двумя руками;
- 5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
- 6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди животе:
 - 7. блокирование нападающего удара;
 - 8. Тактика нападения, тактика защиты.

Футбол

- 1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
- 2. Удары головой на месте и в прыжке;
- 3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
- 4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
- 5. Обманные движения;
- 6. Техника игры вратаря;
- 7. Тактика защиты, тактика нападения.

6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в читальном зале PMAT, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС PMAT.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
 - изучение учебной и научной литературы;
 - выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
 - подготовку к практическим занятиям;
 - подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

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

8.1. Основная литература

- 1. Физическая культура и спорт в вузе: уч. пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. Москва; Берлин: директ-медиа, 2020. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
- 2. Шеенко, Е.И. физическая культура человека (основные понятия и ценности): уч. пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. Москва; Берлин: директ-медиа, 2020. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370

Дополнительная:

- 1. Физическая культура и спорт: уч. пос. / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена 2019. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592
- 2. Физическая культура: уч. пос.: в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. Кемерово: КГУ, 2019. https://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=572859
- 3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. Омск: ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

- 1. https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/ База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
- 2. http://www.studsport.ru/ Официальный сайт студенческого спортивного союза России:
- 3. http://www.fisu.net/ Официальный сайт FISU International University Sports Federation.
- 4. http://www.russiatourism.ru официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития;
- 5. http://www.rostourunion.ru/ официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
 - 6. http://www2.unwto.org/ru официальный сайт Всемирной туристской организации;
- 7. https://www.scopus.com Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
- 8. https://apps.webofknowledge.com Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
- 9. <u>Science Alert</u> является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
- 10. <u>Science Publishing Group</u> электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники,

информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

9.2. Обновляемые информационные справочные системы

- 1. Информационно-правовая система «Гарант». URL: http://www.garant.ru/;
- 2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». URL: http://www.consultant.ru/.

10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
- 2. Microsoft Windows;
- 3. Корпоративная информационная система «КИС».
- 4. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.
- 5. Kaspersky Endpoint Security

11. Электронные образовательные ресурсы

- 1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
- 2. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Спортивный комплекс: Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт. Футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками). На стадионе оборудованы футбольное поле с воротами, беговые дорожки, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»). Гимнастический зал. Гимнастические скамейки, зеркала, станок для растяжки, степы и коврики для фитнеса и аэробики, скакалки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами (12шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, комплектом мебели.

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным

профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины Физическая культура и спорт на 20_/20__учебный год

Следующие записи относятся к п.п.	
Автор к.п.н. Баранов Е.И.	