

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 25.08.2023 14:07:11  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР Пятигорского  
института (филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ М.В. Мартыненко  
«28» марта 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура и спорт

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| Направление подготовки    | 43.03.02 Туризм            |
| Направленность (профиль)  | Туристическая деятельность |
| Форма обучения            | <u>Очная</u>               |
| Год начала обучения       | <u>2022 г.</u>             |
| Изучается в 1-2 семестрах |                            |

**Разработано**

Старший преподаватель кафедры физической  
культуры Богданов О.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Пятигорск 2022 г.

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 43.03.02 Туризм.

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

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

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части. Освоение дисциплины осуществляется в 1-2 семестрах.

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

| Код, формулировка компетенции                                                                                                                                                                    | Код, формулировка индикатора                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                   | ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики |
| <b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br/>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b><br>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6<br>Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна<br>Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022 |                                                                                                                                                                                                 | ИД-5 планирует свое рабочее и время для свободного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                                                       | рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека |

#### 4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

| Объем занятий:                           |                                                   | З.е. | Астр. ч. | Из них в форме практической подготовки |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|----------|----------------------------------------|
| Всего:                                   | <b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br/>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b> | 2    | 54       |                                        |
| Сертификат:                              | 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6            |      | 37,5     |                                        |
| Владелец:                                | Щебзухова Татьяна Александровна                   |      | 25,5     |                                        |
| Дисциплина:                              | Практических занятий                              |      | 12       |                                        |
| Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022 |                                                   |      |          |                                        |

|                        |  |      |  |
|------------------------|--|------|--|
| Самостоятельной работы |  | 16,5 |  |
| Формы контроля:        |  |      |  |
| Зачет 2 семестр        |  |      |  |

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

| № | Раздел (тема) дисциплины                                                                                                       | Реализуемые компетенции, индикаторы | Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов |                      |                     |                        | Самостоятельная работа, часов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|
|   |                                                                                                                                |                                     | Лекции                                                | Практические занятия | Лабораторные работы | Групповые консультации |                               |
| 1 | Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                         | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      | 13,5                          |
| 2 | Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система                      | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      |                               |
| 3 | Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      |                               |
| 4 | Тема № 4. Здоровье человека и его компоненты                                                                                   | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      |                               |
| 5 | Тема № 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие                                                                     | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      |                               |
| 6 | Тема № 6. Общие понятия и критерии                                                                                             | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      |                               |
| 7 | Тема № 7. Физическая культура в современном обществе                                                                           | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)             | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      |                               |

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|    |                                                                                                                                                             |                         |     |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|---|---|---|
|    | работоспособности                                                                                                                                           |                         |     |   |   |   |
| 8  | Тема № 8. Основы общей физической и специальной подготовки                                                                                                  | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5 | - | - | - |
| 9  | Тема № 9. Организация и структура тренировочного занятия                                                                                                    | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5 | - | - | - |
| 10 | Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта                                                | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 11 | Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат                      | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 12 | Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.                                                                        | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 13 | Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный                                                            | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 14 | Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 15 | Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения                                                                   | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 16 | Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов                                                                              | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 17 | Тема № 17. Развитие физических качеств                                                                                                                      | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 18 | Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного процесса                                                                                        | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |
| 19 | Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем                                                                                                            | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -   | - | - | - |

Сертификат:  
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|    |                                                                                                                                                                        |                         |             |     |   |   |             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-----|---|---|-------------|
|    | физических упражнений                                                                                                                                                  |                         |             |     |   |   |             |
| 20 | Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС                                                                                                           | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
| 21 | Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма                                                                    | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
| 22 | Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем                      | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
| 23 | Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости                          | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
| 24 | Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
| 25 | Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта                                                                                                        | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
| 26 | Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой                                    | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -   | - | - |             |
|    | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                                                                                                                             |                         | <b>13,5</b> | -   | - | - | <b>13,5</b> |
| 27 | Тема № 27. Формы и организация самостоятельных занятий                                                                                                                 | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5 | - | - | 3           |
| 28 | Тема № 28. Методика                                                                                                                                                    | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5 | - | - |             |

Сертификат:

Владелец:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Щебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|    |                                                                                             |                         |             |           |   |   |             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------|---|---|-------------|
|    | проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями                                 | 5, ИД-6)                |             |           |   |   |             |
| 29 | Тема № 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма              | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5       | - | - |             |
| 30 | Тема № 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма         | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5       | - | - |             |
| 31 | Тема № 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью              | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5       | - | - |             |
| 32 | Тема № 32. Спорт и его разновидности                                                        | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5       | - | - |             |
| 33 | Тема № 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта                                | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5       | - | - |             |
| 34 | Тема № 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | 1,5         | 1,5       | - | - |             |
| 35 | Тема № 35. Производственная физическая культура                                             |                         |             |           |   |   |             |
| 36 | Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры            | УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6) | -           | -         | - | - |             |
|    | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                                  |                         | <b>12</b>   | <b>12</b> | - | - | <b>3</b>    |
|    | <b>Итого:</b>                                                                               |                         | <b>25,5</b> | <b>12</b> | - | - | <b>16,5</b> |

## 5.2 Наименование и содержание лекций

| № Темы дисциплины | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                                | Объем часов | Из них практическая подготовка, часов |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|
|                   | <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                                  |             |                                       |
| 1                 | <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> Физическая культура. Физическое воспитание, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды | 1,5         |                                       |

Сертификат:  
Владелец:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|   | физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта                                                                                      |     |  |
| 2 | <b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат | 1,5 |  |
| 3 | <b>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.</b> Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках                                       | 1,5 |  |
| 4 | <b>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.</b> Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности                     | 1,5 |  |
| 5 | <b>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.</b> Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни                            | 1,5 |  |
| 6 | <b>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.</b> Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения     | 1,5 |  |
| 7 | <b>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда                                                  | 1,5 |  |
| 8 | <b>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки. Методические принципы физического</b>                                                                                                                                                                                                                                            | 1,5 |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
|    | воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |  |
| 9  | <b>Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.</b> Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок                                                                                                                                                              | 1,5         |  |
|    | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>13,5</b> |  |
|    | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |  |
| 10 | <b>Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений                                                                                                                                                      | 1,5         |  |
| 11 | <b>Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий                                                                                                                                                                              | 1,5         |  |
| 12 | <b>Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.</b> Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения | 1,5         |  |
| 13 | <b>Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</b> Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем                                                                                                                                                                                                               | 1,5         |  |
| 14 | <b>Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.</b> Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                | 1,5         |  |
| 15 | <b>Тема 32. Спорт и его разновидности.</b> Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции                                                                                                                                                                                       | 1,5         |  |
|    | <b>Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,5         |  |

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|    | <b>видом спорта.</b> История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |   |
| 17 | <b>Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.</b> Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.<br><b>Тема 35. Производственная физическая культура.</b> Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры. | 1,5         |   |
|    | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b>   | - |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>25,5</b> | - |

### 5.3 Наименование лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

### 5.4 Наименование практических занятий

| № Темы дисциплины | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                                                 | Объем часов | Из них практическая подготовка, часов |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|
| <b>2 семестр</b>  |                                                                                                                                                                                                                    |             |                                       |
| 1                 | <b>Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Характеристика оздоровительных систем физических упражнений                                                               | 1,5         |                                       |
| 2                 | <b>Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС                                                                         | 1,5         |                                       |
| 3                 | <b>Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.</b> Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма                                      | 1,5         |                                       |
| 4                 | <b>Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</b> Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-легочной, нервной систем. | 1,5         |                                       |
| 5                 | <b>Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</b> Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-легочной, нервной систем.            | 1,5         |                                       |

Сертификат:

12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец:

Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                            | скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |
| 6                          | <b>Тема 32. Спорт и его разновидности.</b> Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,5       |  |
| 7                          | <b>Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.</b> Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Психофизическая характеристика основных видов спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,5       |  |
| 8                          | <b>Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.</b> Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.<br><b>Тема 35. Производственная физическая культура.</b> Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры. | 1,5       |  |
| <b>Итого за 2 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12</b> |  |
| <b>Итого:</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12</b> |  |

#### 5.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

| Коды реализуемых компетенций, индикатора (ов) | Вид деятельности студентов                           | Средства и технологии оценки | Объем часов, в том числе |                                    |       |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------|
|                                               |                                                      |                              | СРС                      | Контактная работа с преподавателем | Всего |
| 1 семестр                                     |                                                      |                              |                          |                                    |       |
| УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)                       | Самостоятельное изучение литературы по темам № 10-26 | Собеседование                | 12,15                    | 1,35                               | 13,5  |
| Итого за 1 семестр                            |                                                      |                              | 12,15                    | 1,35                               | 13,5  |
| 2 семестр                                     |                                                      |                              |                          |                                    |       |
| УК-7 (ИД-4, ИД-5, ИД-6)                       | Самостоятельное изучение литературы по теме № 36     | Собеседование                | 2,7                      | 0,3                                | 3     |
| Итого за 2 семестр                            |                                                      |                              | 2,7                      | 0,3                                | 3     |
| Итого                                         |                                                      |                              | 14,85                    | 1,65                               | 16,5  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

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

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

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

## **8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Бабченко, А.П., Коваль, Р.В.

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В.

Р.В. Педагогические технологии развития

двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В.

- Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
  3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
  4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
  5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
  6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

|   |                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» |
| 2 | <a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a> – История Олимпийских игр                |
| 3 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> – Министерство спорта РФ                         |

Программное обеспечение:

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1 | Microsoft Windows 7 Профессиональная |
| 2 | Microsoft Office                     |

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

|                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br/>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</p> <p>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6</p> <p>Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022</p> |  | <p>Лекционные занятия: спортивная аудитория, для проведения учебных занятий, оснащена техническими средствами обучения. Переносной оектор; доска</p> <p>Практические занятия: Учебная аудитория, для проведения учебных занятий, оснащена</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | оборудованием и техническими средствами обучения. Переносной ноутбук; переносной проектор; доска. Аудитория оборудована: весами ВМЭН-200С-50/100, ростомером, спирометром сухим портативным ССП, тонометром OmronM3, динамометром (кистевым) ДК-25, динамометром (становым) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомером (электронным) JS-307, ростомером РМ-2 «Диаконс», кушеткой смотровой мед. «Ока-Медик», калипером электронным цифровым КЭЦ-100, пари пикфлоуметром, шагомером электронным OmronHJ-312-E |
| Самостоятельная работа | Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

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

#### **11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
  - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
  - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - индивидуальные технические средства обучения, обеспечивающие доступность обучения, предоставляются обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными образовательными программами;
  - индивидуальные технические средства обучения, обеспечивающие доступность обучения, предоставляются обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными образовательными программами;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022