

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: декан ФЛиМК

Дата подписания: 09.09.2021 13:38:06

Уникальный программный ключ:

abd894de8ff3e474f187dcddc5d14b3be82fda3f663e010c359e4ba6bb821c5e

## Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

### Цели преподавания дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.); Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма (УК-7.1); Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2); Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).

**Разделы дисциплины:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы

физической культуры. Влияние физической культуры, здорового образа и  
стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.  
Оздоровительные системы и спорт. Совершенствование профессионально  
значимых двигательных умений и навыков

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Лингвистики и межкультурной  
коммуникации

(наименование ф-та полностью)

О. Л. Ворошилова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 30 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело,

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Ресторанная деятельность»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность» и на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 от «29» марта 2019 г.).

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания «28» июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент \_\_\_\_\_ Красноручский С.В..  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры истории и социально-культурного сервиса «29» 08 20 19, протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Горюшкина Н.Е.

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31 августа 2020 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 0 «25» 06 20 21 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.08.2021 г. протокол № 1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Ковалева С.В.

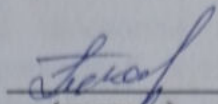
Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 06 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.06.2022 г. протокол № 12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «17» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от «05» 06 2023 г, протокол № 11.

Зав. кафедры

  
(подпись)

С.В. Токарева  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

# 1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

## 1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |  | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций   |
|---|--|---|---|
| код компетенции   | наименование компетенции   |   |   |
| УК-7  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1<br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | <b>Знать:</b><br>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие |

|  |                               |  |   |
|--|-------------------------------|--|---|
|  | профессиональной деятельности | особенностей организма.  | технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.   |
|  |                               | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><b>Уметь:</b> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                      |
|  |                               | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.           | <b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br><b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули») основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего, часов     |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины   | 72               |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 36,1             |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 36               |
| лабораторные занятия  | не предусмотрены |
| практические занятия  | не предусмотрены |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                      | 35,9             |
| Контроль (подготовка к экзамену)  | 0                |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)                     | 0,1              |
| в том числе:  |                  |
| зачет   | 1                |
| зачет с оценкой   | не предусмотрен  |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом)                                  | не предусмотрен  |

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

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| п/п | здел (тема) дисциплины   | Содержание   |
|-----|--|--|
| 1   | 2  | 3  |
| 1.  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, |



|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>   |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их</p> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p> |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт   | Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.  |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.   |

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины                                    | Виды деятельности |        |       | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции |
|-------|---|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|-------------|
|       |   | лек., час         | № лаб. | № пр. |                               |  |             |
| 1     | 2   | 3                 | 4      | 5     | 6                             | 7  | 8           |
| 1.    | Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов | 6                 |        |       | У-1-12, МУ- 1,2,3             | Тестирование   | УК-7        |
| 2.    | Социально-биологические основы физической культуры          | 20                |        |       | У-1-12, МУ- 1,2,3             | Тестирование   | УК-7        |
| 3.    | Влияние физической  | 6                 |        |       | У-1-12, МУ- 1,2,3             | Тестирование   | УК-7        |

|    |  |   |  |  |                   |              |      |
|----|--|---|--|--|-------------------|--------------|------|
|    | культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности |   |  |  |                   |              |      |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт  | 2 |  |  | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков             | 2 |  |  | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины  | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|---|-----------------|---|
| 1                | 2   | 3               | 4   |
| 1.               | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                           | 1-5 неделя      | 6   |
| 2.               | Социально-биологические основы физической культуры  | 6-8 неделя      | 16  |
| 3.               | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 9-11 неделя     | 6   |
| 4.               | Оздоровительные системы и спорт   | 12-14 неделя    | 3,9   |
| 5.               | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                | 15-18 неделя    | 4   |
| Итого            |   |                 | 35,9  |

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
  - путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
  - путем разработки:
    - вопросов к зачету.
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины УП интерактивная форма занятий не предусмотрена.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

| Код компетенции,<br>содержание<br>компетенции  | Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция   |          |             |
|--|--|----------|-------------|
|  | начальный  | основной | завершающий |
| 1  | 2  | 3        | 4           |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт.   |          |             |
|  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Базовые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Прикладная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Практическая физическая культура для специальной группы<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Адаптивная физическая культура. |          |             |

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)   | Критерии и шкала оценивания компетенций  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | Пороговый уровень («зачтено»)  | Продвинутый уровень («зачтено»)   | Высокий уровень («зачтено»)   |
| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   |
| УК-7/<br>начальный, основной, завершающий                   | <p>УК-7.1<br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2.<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3.<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности...</p> | <p>Знать:<br/>оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Уметь:<br/>выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):<br/>знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:<br/>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь:<br/>соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):<br/>способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать:<br/>нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь:<br/>планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или Иметь опыт деятельности):<br/>технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> |

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства |            | Описание шкал оценивания  |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
|       |   |   |                         | наименование       | №№ заданий |   |
| 1     | 2   | 3   | 4                       | 5                  | 6          | 7   |
| 1.    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                            | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-15    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 2.    | Социально-биологические основы физической культуры  | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-41    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 3.    | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-16    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 4.    | Оздоровительные системы и спорт   | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-10    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся                                  |

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства |            | Описание шкал оценивания  |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
|       |   |   |                         | наименование       | №№ заданий |   |
| 1     | 2   | 3   | 4                       | 5                  | 6          | 7   |
|       |   |   |                         |                    |            | представлены в УММ по дисциплине  |
| 5.    | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-10    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости:

*Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».*

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- специфические
- общеметодические
- общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

*Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).*

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- кросса;
- поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- вводной гимнастики

*Задание на установление правильной последовательности.*



**УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения;                            | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;    |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание                                       | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу                          | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.    |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов      |                               |
| 6. прыжки   |                               |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц        |                               |
| 8. бег в спокойном темпе.                             |                               |

*Задание на установление соответствия,*

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА** (укажите соответствие):

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 1. Трубчатые        | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые         | б) Кости конечностей                      |
| 3. Плоские          | в) Ребра, грудина, позвонки               |
| 4. Смешанные и т.п. | г) Основание черепа                       |

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл | Максимальный балл |
|----------------|------------------|-------------------|
|----------------|------------------|-------------------|

|   | балл | примечание                         | балл | примечание                       |
|---|------|------------------------------------|------|----------------------------------|
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                           | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| Социально-биологические основы физической культуры  | 4    | Пороговый уровень подготовленности | 8    | Высокий уровень подготовленности |
| Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| Оздоровительные системы и спорт   | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| СРС   | 12   |                                    | 24   |                                  |
| Итого   | 24   |                                    | 48   |                                  |
| Посещаемость  | 0    |                                    | 16   |                                  |
| Зачет   | 0    |                                    | 36   |                                  |
| ИТОГО   | 24   |                                    | 100  |                                  |

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

2. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

## 8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с. - Текст: электронный.

2. Виды допинга в спорте: методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с. - Текст: электронный.

3. Генный допинг: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с. - Текст: электронный.

4. Допинг в Олимпийских играх: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с. - Текст: электронный.

5. Роль всемирного антидопингового кодекса: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с. - Текст: электронный.

6. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 36 с. - Текст: электронный.

9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с.- Текст: электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

[www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

[www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm](http://www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm) - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

[www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

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

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)  
Видеолекции и тесты к ним.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

## **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации при проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата* при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

| Номер изменения | Номера страниц |            |                |       | Всего страниц | Дата | Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения |
|-----------------|----------------|------------|----------------|-------|---------------|------|--|
|                 | изменённых     | заменённых | аннулированных | новых |               |      |  |
|                 |                |            |                |       |               |      |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета  
Лингвистики и межкультурной  
коммуникации

(наименование ф-та полностью)

О. Л. Ворошилова  
(подпись, инициалы, фамилия)

« 30 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело,

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Ресторанная деятельность»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность» и на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол №7 от «29» марта 2019 г.).

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания «28» июня 2019 г., протокол №12.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:

доцент \_\_\_\_\_ Красноруцкий С.В..

(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры истории и социально-культурного сервиса «29» 08 2019, протокол № 1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Горюшкина Н.Е.

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол №7 от «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания 31 августа 2020 г., протокол №1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 « 25 » 06 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.08.2021, протокол № 1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Лисарева С.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 25 » 08 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.08.2022 г, протокол № 12

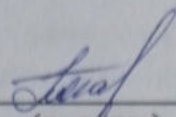
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от «29» 07 2023 г, протокол № 11.

Зав. кафедры

  
(подпись)

С.В. Ткачова  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) «Ресторанная деятельность», одобрено Ученым советом университета, протокол №\_\_ «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г, протокол №\_\_.

Зав. кафедры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

# 1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

## 1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) |  | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций   |
|---|--|---|---|
| код компетенции   | наименование компетенции   |   |   |
| УК-7  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1<br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | <b>Знать:</b><br>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие |

|  |                               |  |   |
|--|-------------------------------|--|---|
|  | профессиональной деятельности | особенностей организма.  | технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.   |
|  |                               | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><b>Уметь:</b> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                      |
|  |                               | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.           | <b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br><b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули») основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) «Мультимедийная и традиционная журналистика». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего, часов     |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины   | 72               |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 36,1             |
| в том числе:  |                  |
| лекции  | 36               |
| лабораторные занятия  | не предусмотрены |
| практические занятия  | не предусмотрены |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                      | 35,9             |
| Контроль (подготовка к экзамену)  | 0                |
| Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)                     | 0,1              |
| в том числе:  |                  |
| зачет   | 1                |
| зачет с оценкой   | не предусмотрен  |
| курсовая работа (проект)  | не предусмотрена |
| экзамен (включая консультацию перед экзаменом)                                  | не предусмотрен  |

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

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| п/п | здел (тема) дисциплины   | Содержание   |
|-----|--|--|
| 1   | 2  | 3  |
| 1.  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>   |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их</p> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p> |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт   | Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.  |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.   |

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины                                    | Виды деятельности |        |       | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | Компетенции |
|-------|---|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|-------------|
|       |   | лек., час         | № лаб. | № пр. |                               |  |             |
| 1     | 2   | 3                 | 4      | 5     | 6                             | 7  | 8           |
| 1.    | Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов | 6                 |        |       | У-1-12, МУ- 1,2,3             | Тестирование   | УК-7        |
| 2.    | Социально-биологические основы физической культуры          | 20                |        |       | У-1-12, МУ- 1,2,3             | Тестирование   | УК-7        |
| 3.    | Влияние физической  | 6                 |        |       | У-1-12, МУ- 1,2,3             | Тестирование   | УК-7        |

|    |  |   |  |  |                   |              |      |
|----|--|---|--|--|-------------------|--------------|------|
|    | культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности |   |  |  |                   |              |      |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт  | 2 |  |  | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков             | 2 |  |  | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины  | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|------------------|---|-----------------|---|
| 1                | 2   | 3               | 4   |
| 1.               | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                           | 1-5 неделя      | 6   |
| 2.               | Социально-биологические основы физической культуры  | 6-8 неделя      | 16  |
| 3.               | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 9-11 неделя     | 6   |
| 4.               | Оздоровительные системы и спорт   | 12-14 неделя    | 3,9   |
| 5.               | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                | 15-18 неделя    | 4   |
| Итого            |   |                 | 35,9  |

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
  - путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
  - путем разработки:
    - вопросов к зачету.
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины УП интерактивная форма занятий не предусмотрена.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**



### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

| Код компетенции,<br>содержание<br>компетенции  | Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция   |          |             |
|--|--|----------|-------------|
|  | начальный  | основной | завершающий |
| 1  | 2  | 3        | 4           |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт.   |          |             |
|  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Базовые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Прикладная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Практическая физическая культура для специальной группы<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:<br>Адаптивная физическая культура. |          |             |

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

| Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)   | Критерии и шкала оценивания компетенций  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | Пороговый уровень («зачтено»)  | Продвинутый уровень («зачтено»)   | Высокий уровень («зачтено»)   |
| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   |
| УК-7/начальный, основной, завершающий                       | <p>УК-7.1<br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2.<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3.<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности...</p> | <p>Знать:<br/>оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и</p> <p>Уметь:<br/>выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):<br/>знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:<br/>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь:<br/>соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности):<br/>способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать:<br/>нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь:<br/>планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или Иметь опыт деятельности):<br/>технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> |

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства |            | Описание шкал оценивания  |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
|       |   |   |                         | наименование       | №№ заданий |   |
| 1     | 2   | 3   | 4                       | 5                  | 6          | 7   |
| 1.    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                            | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-15    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 2.    | Социально-биологические основы физической культуры  | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-41    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 3.    | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-16    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 4.    | Оздоровительные системы и спорт   | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-10    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся                                  |

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства |            | Описание шкал оценивания  |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
|       |   |   |                         | наименование       | №№ заданий |   |
| 1     | 2   | 3   | 4                       | 5                  | 6          | 7   |
|       |   |   |                         |                    |            | представлены в УММ по дисциплине  |
| 5.    | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. | УК-7  | Лекция, СРС             | БТЗ                | В. 1-10    | Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости:

*Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».*

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- специфические
- общеметодические
- общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

*Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).*

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- кросса;
- поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- вводной гимнастики

*Задание на установление правильной последовательности.*

**УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения;                            | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;    |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание                                       | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу                          | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.    |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов      |                               |
| 6. прыжки   |                               |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц        |                               |
| 8. бег в спокойном темпе.                             |                               |

*Задание на установление соответствия,*

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА** (укажите соответствие):

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Трубчатые           | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые            | б) Кости конечностей                      |
| 3. Плоские             | в) Ребра, грудина, позвонки               |
| 4. Смешанные<br>и т.п. | г) Основание черепа                       |

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл | Максимальный балл |
|----------------|------------------|-------------------|
|----------------|------------------|-------------------|

|   | балл | примечание                         | балл | примечание                       |
|---|------|------------------------------------|------|----------------------------------|
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                           | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| Социально-биологические основы физической культуры  | 4    | Пороговый уровень подготовленности | 8    | Высокий уровень подготовленности |
| Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| Оздоровительные системы и спорт   | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                | 2    | Пороговый уровень подготовленности | 4    | Высокий уровень подготовленности |
| СРС   | 12   |                                    | 24   |                                  |
| Итого   | 24   |                                    | 48   |                                  |
| Посещаемость  | 0    |                                    | 16   |                                  |
| Зачет   | 0    |                                    | 36   |                                  |
| ИТОГО   | 24   |                                    | 100  |                                  |

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

2. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

## 8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с. - Текст: электронный.

2. Виды допинга в спорте: методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с. - Текст: электронный.

3. Генный допинг: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с. - Текст: электронный.

4. Допинг в Олимпийских играх: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с. - Текст: электронный.

5. Роль всемирного антидопингового кодекса: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с. - Текст: электронный.

6. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 36 с. - Текст: электронный.

9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с.- Текст: электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

[www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

[www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm](http://www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm) - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

[www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

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



Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)  
Видеолекции и тесты к ним.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

## **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации при проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата* при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

| Номер изменения | Номера страниц |            |                |       | Всего страниц | Дата | Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения |
|-----------------|----------------|------------|----------------|-------|---------------|------|--|
|                 | изменённых     | заменённых | аннулированных | новых |               |      |  |
|                 |                |            |                |       |               |      |  |