Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.10.2026 16:05:59
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dac15

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ИНСТИТУТ г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра психологии и социальной работы

Рабочая программа учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки – 43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки –

Организация и управление в индустрии туризма

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 516 от 08 июня 2017 года (зарегистрирован в Минюсте России 29 июня 2017 г. № 47223), к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной работы **(**протокол № 9/15 от 02.03.2026 г.)

Зав. кафедрой: Виноградова М.А.

Рабочую программу подготовили: **Б**абарыгин С.В., Смирнов А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины.	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
5. Образовательные технологии	16
6. Самостоятельная работа студентов	21
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины	24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	27
10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	28
11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины	29

1. Цель и задачи дисциплины

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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарную составляющую высшего образования по основным профессиональным образовательным программам (далее – ОПОП ВО) бакалавриата. Освоение дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту является необходимым компонентом профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.27) входит в число обязательных дисциплин базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)», включенных, согласно ФГОС ВО, в учебный план направления подготовки 43.03.02 "Туризм" и профиля подготовки «Организация и управление в индустрии туризма».

Данная дисциплина изучается в 1 семестре (для очной формы обучения) и на 1 курсе (для заочной формы обучения) и базируется на освоенных знаниях, умениях, навыках и компетенциях, формируемых в школьном курсе физической культуры.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Ожидаемые результаты обучения**:**

В результате изучения дисциплины бакалавры направления 43.03.02 «Туризм» и направленности (профиля) подготовки «Организация и управление в индустрии туризма» приобретут:

Знания:

- основ физической культуры и здорового образа жизни.

Умения:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

***Овладеют*:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Структура дисциплины представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Структура дисциплины
(очная/заочная/очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы			Самост. работа (час)	Формы текущего/ рубежного контроля
		Лекции	Практические занятия	Всего		
1.	Раздел 1.	4/1/2	-/-/-	4/1/2	-/8/7	Устный опрос

	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					Дискуссия Тест Реферат
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	6/1/2	-/-/-	6/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
3.	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	8/1/2	-/-/-	8/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	8/1/2	-/-/-	8/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
5.	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	10/1/2	-/-/-	10/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	8/1/2	-/-/-	8/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
7.	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	10/1/2	-/-/-	10/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
8.	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8/1/2	-/-/-	8/1/2	-/8/7	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
9.	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	10/-/-	-/-/-	10/-/-	-/-/-	Устный опрос Дискуссия Тест Реферат
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ		**72/8/16**		**72/8/16**	**-/64/56**	**ЗАЧЕТ**

4.1 Содержание дисциплины

Содержание дисциплины представлено в Таблице 2.

Таблица 2.

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции Результаты освоения (знать, уметь, владеть)
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	*Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.* Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования. Характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления. *Тема 2. Структура и функции физической культуры как вида культуры.* Связь физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта студентов. *Тема 3. Методы коррекции работоспособности студентов средствами физической культуры.* Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация	**Знать**: - основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, - значение физической культуры в жизни общества и студента. **Уметь:** - ориентироваться в общих и специальных литературных источниках **Владеть:** - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности **Компетенция**: УК-7

		сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности бакалавра.	
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	*Тема 4. Адаптация организма к воздействию факторов внешней среды.* Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как целостная саморазвивающаяся биологическая система. *Тема 5. Естественно-научные основы жизнедеятельности человека.* Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. *Тема 6. Значение двигательной активности человека в укреплении здоровья и повышении работоспособности.* Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	**Знать**: - физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. **Уметь**: - использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов PWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. **Владеть:** - навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных **Компетенция**: УК-7
3.	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	*Тема 7. Связи физической культуры и здоровья человека.* Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования	**Знать**: - взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. **Уметь:** - использовать знания здорового образа в

		к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. *Тема 8. Повышение резервов адаптации организма человека.* Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных систем организма под воздействием физической нагрузки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	профессиональной и общественной жизни **Владеть:** - навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии **Компетенция**: УК-7
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	*Тема 10. Содержание и направленность физического воспитания.* Содержание общей физической подготовки, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Методические принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям. Методика развития физических способностей студентов. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. *Тема 11. Управление работоспособностью студентов.* Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими	**Знать:** - психофизические особенности состояния студента. **Уметь:** - использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки **Владеть:** - навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности **Компетенция**: УК-7

		упражнениями. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями.	
5.	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	*Тема 12. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.* Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. *Тема 13. Мониторинг физического развития и подготовленности студентов.* Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной	**Знать**: - значение мышечной релаксации, - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. **Уметь:** - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности **Владеть:** - основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке **Компетенция**: УК-7

		подготовленности. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	
6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	*Тема 14. Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности бакалавра.* Место ППФП в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. *Тема 15. Построение программы ППФП бакалавра с учетом профессиограммы его деятельности.* Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время студентов. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	**Знать:** - основные цели, задачи и принципы самостоятельной подготовки, - условия реализации на практике методов самоконтроля **Уметь:** - планировать и управлять самостоятельными занятиями, - вести дневник самостоятельных занятий. **Владеть:** - принципами построения самостоятельных занятий, - планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта. **Компетенция**: УК-7

7.	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	*Тема 16. Построение режима питания с учетом требований здорового образа жизни* Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. *Тема 17. Противодействие неблагоприятным факторам среды.* Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. *Тема 18. Противодействие вредным привычкам*. Занятия физической культурой и спортом как основа борьбы с вредными привычками.	**Знать:** - факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. **Уметь:** - вести пропаганду здорового образа жизни, - аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. **Владеть:** - способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта, - основами знаний борьбы с вредными привычками. **Компетенция**: УК-7
8.	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	*Тема 19. Профессиональный спорт.* Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. *Тема 20. Формы организации тренировки в условиях высшей школы*. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных	**Знать:** - основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений. **Уметь:** - определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. **Владеть:** - основными двигательными действиями в избранном виде спорта, - методами тренировки в избранном виде спорта. **Компетенция**: УК-7

		занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	
9.	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	*Тема 21. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.* Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. *Тема 22. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.* Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. *Тема 23. Оценка физического развития, телосложения, функционального состояния организма.* Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. *Тема 24.Коррекционные методы*. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	**Знать:** - базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом **Уметь:** - проводить самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. **Владеть:** - средствами и методами самоконтроля самодиагностики, - навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, номограмм функциональных проб, - использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом **Компетенция**: УК-7

5. Образовательные технологии

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

1. **Стандартные методы обучения:**

- Лекции
- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Обсуждение рефератов;

- Культурно-просветительская работа в студенческих группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

2. **Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:**

- компьютерные симуляции;
- групповые дискуссии и проекты;
- обсуждение результатов работы студенческих исследовательских групп;

Используемые в процессе изучения дисциплины образовательные технологии представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Образовательные технологии
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	
3.	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов
5.	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	
6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов
7.	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

8.	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
9.	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и	Лекции Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		спортом по результатам показателей контроля	

6. Самостоятельная работа студентов

Таблица 4

Характеристика самостоятельной работы студентов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Часы	Компетенции (УК)
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
2	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
3	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности .	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
5	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Часы	Компетенции (УК)
7	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
8	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7
9	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Теоретическая подготовка с использованием учебной литературы. Физическая самоподготовка, самоконтроль	-/8/7	УК-7

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: Феникс, 2019. – 283 с. – Режим доступа: http://znanium.com
2. Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с. – Режим доступа: http://znanium.com

Дополнительная литература:

1. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=525972

2. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (ред. от 01.05.2016) №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.01.2015 г. №30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2030 годы»;

7.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Лицензионные ресурсы:

http://znanium.com/

Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

http://biblioclub.ru/

«Университетская библиотека онлайн».
Интернет-библиотека, фонды которой содержат учебники и учебные пособия, периодику, справочники, словари, энциклопедии и другие издания на русском и иностранных языках. Полнотекстовый поиск, работа с каталогом, безлимитный постраничный просмотр изданий, копирование или распечатка текста (постранично), изменение параметров текстовой страницы, создание закладок и комментариев.

https://www.iprbookshop.ru/.
Электронная библиотечная система IPR books.

Открытые Интернет-источники:

http://www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта РФ
www.mossport.ru
http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8
http://www.rusmedserver.ru/
http://www.zdobr.ru/

7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

Кафедрой физической культуры разработаны:
- методические материалы и разработки, хранящиеся на кафедре.

7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
4. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
5. Адаптация. Срочная и долговременная.
6. Организм человека как единая биологическая саморегулирующая система.
7. Основы физического совершенствования.
8. Скоростная выносливость, её характеристика, методы развития.
9. Рациональный суточный режим студента, структура занятия по физической культуре.
10. Способы организации учащихся на уроке (поточный, фронтальный, сменный, групповой).
11. Режим дня.
12. Циклические физические упражнения, их использование для развития физических качеств.
13. Факторы, влияющие на гибкость.

14. ОРУ. Требования к составлению комплекса ОРУ на примере утренней гимнастики.
15. Гибкость. Методы развития
16. Словесные методы в процессе физического воспитания.
17. Сущность и соотношение понятий: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
18. Физические упражнения, их классификация. Техника физических упражнений.
19. Быстрота. Методы развития.
20. Оздоровительная тренировка. её компоненты, типы нагрузок.
21. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
22. Компоненты физической культуры и их краткая характеристика.
23. Сила. Метод развития динамической силы.
24. Физическая реакция.
25. Специальная выносливость. Методы развития.
26. Статическая выносливость, методы развития.
27. Принцип наглядности.
28. Основные характеристики умственной деятельности студента. Фазы утомления.
29. Основы обучения движениям. этапы обучения движениям.
30. Воздействие природных и социально-экономических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гиподинамия и гипоксия.
31. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности.
32. Факторы, влияющие на физическое развитие человека.
33. Средства и методы физического воспитания.
34. Здоровье и физическая активность студентов. Физическая культура в бюджете времени и режиме дня студента.
35. Динамика работоспособности студентов в процессе учебно-трудовой деятельности.
36. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
37. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
38. Игровой и соревновательный методы.
39. Система доминирующих мотивов к занятиям физической культурой.
40. Физические и социальные качества для педагогической деятельности.
41. Учение о гомеостазе. Адаптация как совокупность приспособительных реакций, способствующая сохранению внутреннего относительного постоянства.
42. Методы обеспечения наглядности в процессе обучения двигательному навыку.
43. Работоспособность учащихся и методы её повышения средствами физических упражнений.
44. Физическая нагрузка, её компоненты. Моторная плотность занятия физическими упражнениями.
45. Рациональное питание. Роль витаминов.
46. Спорт, его краткая характеристика. Единая всероссийская классификация, её значения.
47. Общая выносливость. Методы развития.
48. Осанка. Виды нарушения осанки. Упражнения, способствующие коррекции осанки.
49. Ловкость. Методы развития.
50. Основы обучения движениям. Краткая характеристика этапов обучения движениям.
51. Выносливость. Методы развития.

7.5. Вопросы для подготовки к зачету

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?

4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка?
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Из каких видов костей состоит организм человека.
11. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
12. Назовите основные виды мышц и их функции.
13. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
14. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
15. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
16. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
17. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
18. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
19. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
20. 1.Что предполагает здоровый образ жизни?
21. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
22. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
23. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
24. Что такое МПК (ДМПК)? Как от этой величины зависит здоровье человека.
25. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
26. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
27. Назовите основные функции питания.
28. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
29. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
30. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
31. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
32. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
33. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
34. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
35. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
36. Что такое физическая подготовка?
37. В чем суть общей физической подготовки?
38. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
39. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
40. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
44. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
45. Дайте определение понятию спорт.
46. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
47. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
48. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
49. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
50. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
51. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
52. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
53. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
54. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
55. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
56. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
57. Чем определяется физическое развитие человека?
58. Какой тип осанки считается нормальным?
59. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
60. На чём основан метод корреляции?
61. 1.Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
62. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
63. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
64. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
65. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
66. Определите основные методы контроля эффективности тренировочных занятий.
67. Что является целью самоконтроля?
68. Укажите субъективные данные самоконтроля
69. Укажите объективные данные самоконтроля
70. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
71. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
72. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
73. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
74. Какова цель ППФП?
75. Какие задачи у ППФП?
76. На какие группы можно условно разделить профессии?
77. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
78. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
79. 2.Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
80. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?

81. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
82. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
83. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
84. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?
85. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
86. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?
87. Здоровый образ жизни и его составляющие?
88. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
89. Критерии эффективности здорового образа жизни?
90. Коррекция физического развития.
91. Влияние физической культуры, спорта и здорового образа жизни на функционирование организма, рост и телосложение.
92. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

7.6. Темы курсовых и контрольных работ, рефератов, курсовых проектов

Курсовые и контрольные работы (проекты) не предусмотрены учебным планом

Темы рефератов

1. Физическая культура в системе дисциплин социально-гуманитарного цикла:
   -физическая культура: содержание понятия;
   -цели физического воспитания;
   -современные проблемы развития физической культуры;
   -физическая культура как объект исторического изучения.
2. Физическая культура в филогенезе и онтогенезе:
   -генезис физической культуры;
   -роль физической культуры в развитии личности.
3. Физическая культура Древнего мира:
   -физическая культура стран Древнего Востока;
   -физическая культура античной Греции;
   -физическая культура Древнего Рима.
4. Физическая культура средних веков (V - XVII вв.):
   -общая характеристика;
   -западная физическая культура в период возникновения феодализма (V - IX вв.);
   -западная физическая культура в период расцвета феодализма (XI -XV вв.);
   -физическая культура эпохи Возрождения (XV - XVII вв.);
   -физическая культура народов Азии (III - XVII вв.);
   -физическая культура в период перехода от средневековья к новому времени (XVII - XVIII вв.).
5. Физическая культура нового времени (конец XVIII - начало XX вв.):
   -общая характеристика;
   -проблемы физической культуры и физического воспитания в различных направлениях социально-гуманитарной мысли в России (конец XVIII - начало XX вв.);
   -система физического образования П. Ф. Лесгафта.
6. Физическая культура новейшей эпохи.
7. Современные проблемы развития физической культуры.
8. Хронология олимпийских игр современности.
9. Основы общей методики и организации лечебной физической культуры (ЛФК).
10. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях.
11. ЛФК при артритах.

12. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
14. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
15. ЛФК при болезнях обмена веществ.
16. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
17. ЛФК при деформациях частей тела.
18. ЛФК при заболевании внутренних органов.
19. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
20. ЛФК при ожирении.
21. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
22. Основы методики самомассажа.
23. Характеристика упражнений, используемых с лечебной целью.
24. Гипокинезия и гиподинамия — “болезнь” цивилизованного мира.
25. Профилактика основных повреждений организма и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.
26. Критические состояния в процессе физических нагрузок и оказание первой помощи.
27. Физическая подготовка иностранных армий.
28. Физическая культура как фактор воспитания личности студента.
29. Влияние занятий физической культурой на организм студента.
30. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
31. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
32. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация, студенческий спорт
33. Физическая культура в профессиональной и прикладной подготовке студентов.
34. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
35. Самостоятельная физическая подготовка студентов оздоровительной направленности во внеурочное время.
36. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
37. Физические качества человека.
38. Особенности развития общей выносливости в процессе занятий физической культурой.
39. Физическая натренированность. Физиология и методика развития.
40. Взаимосвязь развития силы и быстроты как фактора повышения скоростных возможностей студентов.
41. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
42. Оценка функциональной подготовленности по показателям индекса Руфье, ортостатической и дыхательных проб.
43. Нетрадиционные формы и средства формирования физической культуры.
44. Классификация нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики. Краткая характеристика наиболее популярных видов.
45. Классификация оздоровительных видов гимнастики танцевального направления.
46. Танцевальные упражнения (народные, современные, бальные) в оздоровительных занятиях.
47. Оздоровительная аэробика в занятиях по физическому воспитанию студентов.
48. Характеристика оздоровительных занятий силовой направленности.
49. Катаболическая и анаболическая тренировка на занятиях по физическому воспитанию студентов.
50. Оздоровительные системы “Запад- Восток”.
51. Оздоровительный бег как одно из самых эффективных средств для самостоятельных занятий по физической культуре студентов.

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на компетентностном, практико-ориентированном подходе. Методика преподавания дисциплины направлена на организацию систематической планомерной работы студента в течение семестра независимо от формы его обучения. В связи с этим следует обратить внимание на особую значимость организаторской составляющей профессиональной деятельности преподавателя.

8.2. Методические рекомендации для студентов

Изучение теоретического материала следует проводить с помощью учебно-методической литературы и информационных Интернет-источников. Лекционный учебный материал следует конспектировать в ходе лекции, а затем дополнять по мере изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Одной из форм учебной работы студента является написание тематических рефератов по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Требования к аудиториям (лабораториям, помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения:

- Аудитории, предназначенные для проведения лекционных занятий, тестирования студентов, оборудованы персональным компьютером, мультимедиа-проектором и экраном, стеклоэмалевой (маркерной) доской или интерактивной доской акустической системой для использования аудио-видеоматериалов и демонстрации презентаций к докладам и сообщениям.
- Для проведения определенных занятий, например, самостоятельной работы студентов в присутствии преподавателя, может быть необходим компьютерный класс с выходом в Интернет и образовательную сеть института.

Требования к программному обеспечению, используемому при изучении учебной дисциплины:

Для изучения дисциплины используется лицензионное программное обеспечение, в том числе:

- Microsoft Word 2013 (в составе пакета Microsoft Office Professional 2013),
- Microsoft Excel 2013 (в составе пакета Microsoft Office Professional 2013),
- Интернет-навигаторы.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;

- дисплеем Брайля PAC Mate 20;

- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 516 от 08 июня 2017 года (зарегистрирован в Минюсте России 29 июня 2017 г. № 47223), учебным планом института по тому же направлению, утвержденным ученым советом Института.

Автор программы - Бабарыгин С.В., Смирнов А.В.

(Ф.И.О., учёная степень, учёное звание, должность)

_____ _____

Дата Подпись

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 9/15 от 02.03.2026 г.)

Зав. кафедрой _____ Виноградова М.А.