

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультетов ветеринарной медицины
и биотехнологического,
доцент, к.в.н. Скрипкин В.С.
«19» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.31. Физическая культура и спорт

Шифр и наименование дисциплины по учебному плану

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Код и наименование направления подготовки

Технология организации ресторанного дела

Наименование профиля подготовки/специализации/магистерской программы

Бакалавр

Квалификация выпускника

Заочная

Форма обучения

2022

год набора

Ставрополь, 2022

1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование общего образования личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции*	Код(ы) и наименование (-ия) индикатора(ов) достижения компетенций**	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 - способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	УК-7.1 - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- методические принципы физического воспитания;- методы и средства физического воспитания;- основы формирования двигательных действий в физической культуре. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять принципы, средства и методы физического воспитания,- формировать двигательные умения и навыки;- формировать физические качества;- формировать психические качества посредством физической культуры. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none">- дидактические основы построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;- методы физического воспитания;- средства физического воспитания;- принципы построения учебно-тренировочных занятий.
	УК-7.2 - использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- методические принципы физического воспитания;- методы физического воспитания;- основы обучения движениям;- основы совершенствования физических качеств;- особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.

		Всего	Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	2	-	-	8	Устный опрос		УК-7.1 УК-7.2
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	10	2	-	-	8	Устный опрос		УК-7.1 УК-7.2
3	Всеобщая история физической культуры и спорта. История физической культуры и спорта в России	10	2	-	-	8	Устный опрос		УК-7.1 УК-7.2
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	10	2	-	-	8	Реферат, доклад		УК-7.1 УК-7.2
5	Гигиена физического воспитания и спорта	10	2	-	-	8	Реферат, доклад		УК-7.1 УК-7.2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	-	-	-	8	Реферат, доклад		УК-7.1 УК-7.2
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	-	-	-	10	Реферат, доклад		УК-7.1 УК-7.2
8	Контрольная точка по всем темам дисциплины	4	-	-	-	-	Реферат, доклад		УК-7.1 УК-7.2
	Промежуточная аттестация								
	Итого	72	10	-	-	58			

5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий*

Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий*)	Содержание темы (и/или раздела)	Всего, часов / часов интерактивных занятий	
		очная форма	заочная форма
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура как учебная дисциплина. Общие понятия теории Физической культуры (Физическая рекреация (отдых), Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения, Физическое совершенство, Физическая и функциональная подготовленность, Психофизическая подготовленность, Двигательная активность). Цель, задачи и формы организации физического воспитания в	2	

Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий*)	Содержание темы (и/или раздела)	Всего, часов / часов интерактивных занятий	
		очная форма	заочная форма
	вузе. Функции Физической культуры. Программное построение дисциплины «Физическая культура». Зачетные требования и обязанности студентов по дисциплине «Физическая культура».		
Всеобщая история физической культуры и спорта	Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира. Олимпийские игры в Древней Греции. Афинская и Спартанская системы физического воспитания. Физическая культура и спорт в средние века. Физическая подготовка рыцарей. Физическая подготовка рыцарей. Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира. Гимнастическое и спортивно-игровое направления развития физического воспитания.	2	
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.). Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР. История становления Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	2	
Социальнобиологические основы физической культуры	Естественнонаучные основы физической культуры – комплекс медико-биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.). Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2	
Итого		8	-

5.2. Семинарские (практические, лабораторные) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме*, учебным планом не предусмотрены.

5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Виды самостоятельной работы	Очная форма, часов		Заочная форма, часов	
	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации
Изучение учебной литературы, ответы на вопросы	-	-	30	10
Подготовка реферата, презентации к докладу, выполнение дневника самоконтроля, статьи и т.п.	-	-	18	-
ИТОГО	-	-	48	10

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

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт»
2. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»
3. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт»
4. Методические рекомендации по выполнению реферата
5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы студентами заочной формы обучения.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	интернет-ресурсы (из п.9 РПД)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1,2,3,7	2,8,13	1,4
2	Всеобщая история физической культуры и спорта	2,3,6,14	2,14	1,4
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	1,6,14	2	6
4	Социально-биологические основы физической культуры	2,3,6	1,8,5	2,6
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1,2	5,4,7,8,11,13	2,3,5,6
6	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.	2,3,7,14	2,8,13,14	3,5,6

7	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	3,7	2,8,9	3,5
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1,3,7	8,9	2,3,5,6
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3,7,14	9,13,14	5
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1,2,7	2,8,13	5,6
11	Профессионально прикладная физическая подготовка студентов в вузах	3,7	2,8,13	2,3,5
12	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	1,3,7	2,8,13	2,3,5,6
13	Гигиена физического воспитания и спорта	2,4	1,7,8,11	2,3,6
14	Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье	2,4	3,4,6,7,8,10	2,6
15	Спорт и допинг	3	5,8,11	2,6
16	Организация и проведение спортивных праздников и соревнований	1,3	8,13,14	2,3

7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Заочная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Курс				
		1	2	3	4	5
УК-7 - способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	Физическая культура и спорт	+				

7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для со-

вершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде зачета.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО».

Знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных занятиях при условии активного участия, обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Критерии оценки

10 баллов. студент посетил все лекции, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя

1 балл. за каждый пропуск лекций или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия, обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: устный опрос, реферат, доклад с презентацией, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса гимнастических упражнений (общей и профессиональной направленности).

Результаты освоения дисциплины проверяют контрольными точками, в которые входят: устный опрос, реферат, доклад, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса гимна-стоических упражнений.

Устный опрос

Критерии оценки

6 баллов. – выставляется, когда студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений; ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии в сфере физической культуры;

4 балла. – выставляется, когда студентом дан развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, в основном раскрыт обсуждаемый вопрос; в ответе прослеживается логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений, но могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа;

2 балла. выставляется, когда студентом дан не полный ответ на поставленный вопрос, слабо раскрыты основные положения вопросов; в ответе нарушается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий; студентом допускаются недочеты в определении понятий и не исправляются самостоятельно в процессе ответа.

Реферат – самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы.

Критерии оценки

8 баллов. Реферат объемом не менее 20 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы.

6 баллов. Реферат объемом не менее 15 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

4 балла. Реферат объемом не менее 12 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

Доклад – средство, позволяющее оценить умение обучающегося устно излагать суть поставленной проблемы, сопровождая ее презентацией, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием знаний и умений, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки

8 баллов. Выступление демонстрирует умения умение правильно использовать в устной речи специальные термины и понятия, показатели; синтезировать, анализировать, обобщать представлен-

ный материал, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать правильные выводы; аргументировать собственную точку зрения, активно использовать самостоятельно подготовленную презентацию.

6 баллов. В выступлении отсутствует обобщение представленного материала.

4 балла. В выступлении отсутствует обобщение представленного материала, установлены не все причинно-следственные связи, обучающийся не всегда правильно использует в устной речи специальные термины и понятия, показатели, допущены ошибки в самостоятельно подготовленной презентации.

2 балла. Выступление демонстрирует умение правильно использовать специальные термины и понятия, показатели изучаемой дисциплины, но не содержит элементов самостоятельной проработки используемого материала, отсутствует презентация.

Выполнение дневника самоконтроля

Критерии оценки

8 баллов. дневник составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов.

4 балла. дневник составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, но обучающийся не всегда правильно проводит анализ результатов,

2 балла. составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, но допущены ошибки в подборе функциональных проб, позволяющих оценить работоспособность и состояния организма и составление комплекса гимнастических упражнений (общей и профессиональной направленности)

Критерии оценки

8 баллов. комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки.

4 балла. комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, правильно подобран объем, и интенсивность нагрузки, но обучающийся не всегда правильно использует специальные термины в подборе упражнений,

2 балла. комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, но допущены ошибки в подборе объема и интенсивность нагрузки.

Студент может получить дополнительно 15 поощрительных баллов, если выполнит статью.

Статья – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить ее анализ с использованием знаний, умений и навыков, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки

15 баллов. Статья объемом не менее 4 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит оригинальный анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными, графическим материалом. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения, отражающие авторскую точку зрения.

10 баллов. Статья объемом не менее 3 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит типовой анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения.

5 баллов. Статья объемом не менее 2 страниц представлена в виде тезисов, демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит анализ проблемы, подтвержденный отдельными статистическими и/или отчетными данными. В ней сформулированы правильные выводы и предложения.

7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
2. Дайте определение основным понятиям: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «физическое развитие», «двигательная активность», «физическая подготовленность».
3. Охарактеризуйте основное содержание системы физической культуры и спорта в вузе и принципы, на которые она опирается.

Тема 2

1. Физическая культура Древней Греции. Особенности спартанской и афинской системы физического воспитания.
2. Физическая культура с порт в период становления Советского государства
3. Физическая культура и спорт в постсоветском пространстве.

Тема 3

1. Возрождение ВФСК ГТО в России цели и задачи.
2. История развития Всероссийского комплекса ГТО.

Тема 4

1. Анатомо-морфологические и физиологические особенности возрастного развития юношей и девушек студенческого возраста.
2. Физиология мышечного сокращения.

Тема 5

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни в современном образовательном пространстве.
3. Основные составляющие здорового образа жизни студента.
4. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.

Тема 6

1. Опишите внешние признаки утомления в процессе умственного труда. Дайте краткую характеристику степеней переутомления.
2. Какова динамика умственной работоспособности студентов в процессе учебно-трудовой деятельности и от чего зависит ее уровень?

Тема 7

1. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда, самовоспитания и самоуправления.
2. Охарактеризуйте основные физические качества.

Тема 8

1. Дайте определение понятию «спорт» (профессиональный спорт, любительский, массовый, спорт высших достижений).
Какие Вы знаете прикладные виды спорта и их элементы?
2. Дайте характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

Тема 10

1. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой.
2. Дневник самоконтроля студентов.
3. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 11

1. Понятие и значение профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Структура и направленность профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Социально-биологические факторы, определяющие необходимость будущей направленности ППФК

Тема 12

1. Профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.
2. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

Тема 13.

1. Гигиена как наука. Личная гигиена студента.
2. Гигиенические основы физических упражнений.
3. Гигиенические принципы организации занятий по физической культуре.

Тема 14.

1. Основные задачи и принципы лечебной физической культуры в вузе.
2. Средства организации занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении.
3. Дозировка физической нагрузки при занятиях ЛФК.

Тема 15.

1. Допинг и их классификация по группам.
2. Краткая история допинга в спорте.
3. Характеристика анаболических стероидов. Механизм действия

Тема 16.

1. Соревнования как специфическая составляющая спорта. Содержание и функции соревнований. Правила соревнований, судейство, жесты судей (на примере выбранного вида спорта).
2. Подготовка и проведение спортивных соревнований и праздников. Общие требования к содержанию положений о спортивно-массовых мероприятиях.
3. Правила соревнований, судейство, жесты судей (на примере выбранного вида спорта).
4. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

Темы рефератов

1. Тема 1. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой.
2. Тема 2. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
3. Тема 3. Физическое воспитание в ВУЗе - неотъемлемая часть обучения и воспитания в системе народного образования.
4. Тема 4. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
5. Тема 5. История международного спортивного движения. Идеино-педагогические основы спорта.
6. Тема 6. Врачебный контроль в процессе физического воспитания.
7. Тема 7. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Тема 8. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
9. Тема 9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
10. Тема 10. Цель и задачи производственной физической культуры.
11. Тема 11. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
12. Тема 12. Общие основы лечебной физической культуры. ЛФК при различных

Темы докладов

1. История развития спорта на Ставрополье. Выдающиеся спортсмены ставропольского края и их достижения.
2. Роль и значение аутогенной тренировки в системе подготовки спортсмена.
3. Аэробные и анаэробные виды нагрузок в системе различных упражнений.
4. Профилактика травматизма на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

5. Физические качества. Виды и методы развития физических качеств.
6. Зависимость развития видов спорта от климатических условий, географического положения, регионального компонента.
7. Средства восстановления организма после физических нагрузок.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Этапы возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
10. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека при физических нагрузках.
11. Бег как эффективное средство повышения общей работоспособности
12. Закаливание как профилактика простудных заболеваний. Естественные факторы природы: солнце, воздух и вода.

Задания по выполнению дневника самоконтроля

1. Регулярно регистрировать субъективные показатели (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность) и объективные данные (вес, пульс, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты).
2. Квалифицированным спортсменам, кроме того, рекомендуется учитывать настроение, желание тренироваться, ортостатическую пробу, ЖЕЛ, силу кистей рук, работоспособность.

Задания к составлению комплекса гимнастических упражнений

1. Составить комплекс гигиенической гимнастики.
2. Составить комплекс гимнастических упражнений общеразвивающей направленности.
3. Составить комплекс производственной гимнастики (с учетом избранной профессии).

Вопросы к зачету

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
4. Цель и задачи физического воспитания студентов.
5. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.
6. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
7. Дайте определение понятию адаптация. Зависимость адаптации от двигательной
8. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность (виды физической подготовки и подготовленности).
9. Что такое внешняя среда и каково воздействие ее факторов на организм и жизнедеятельность человека?
10. Раскройте основные характеристики здоровьесберегающей системы образования.
11. Влияние закаливания на сердечно-сосудистую, гуморальную и нервную системы организма. Принципы закаливания
12. Значение утренней гигиенической гимнастики в режиме дня.
13. Методика составления комплекса УГГ (примерные упражнения, краткая запись).
14. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда, самовоспитания и самоуправления.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Основные составляющие здорового образа жизни студента.
16. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.
17. В чем заключается сущность интеллектуально-процессуальных способностей в физкультурно-спортивной деятельности?
18. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой.
19. Опишите внешние признаки утомления в процессе умственного труда. Дайте краткую характеристику степеней переутомления.
20. Какова динамика умственной работоспособности студентов в процессе учебно-трудовой деятельности и от чего зависит ее уровень?
21. Дайте определение понятиям «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
22. Что такое строевые упражнения? Какие вы знаете построения?
23. Что Вы знаете об оздоровительном беге (система Г. Гилмора, программы М. Залесского и В.

Кулакова)?

24. Сущность физической нагрузки, ее объем, интенсивность. Методы регулирования и контроля физической нагрузки.
25. Научное представление о комплексности различных средств восстановления после физических нагрузок (водные процедуры, массаж, психорегуляция, пассивный отдых, сон, питание и т.д.).
26. Роль и значение аутогенной тренировки в системе подготовки спортсмена.
27. Аэробные и анаэробные виды нагрузок в системе различных упражнений.
28. Профилактика травматизма на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.
29. Дайте определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
30. Раскройте механизм формирования двигательного навыка.
31. Дайте характеристику основным методам формирования двигательных умений и навыков.
32. Дайте характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).
33. Дайте определение понятию «спорт» (профессиональный спорт, любительский, массовый, спорт высших достижений).
34. Зависимость развития видов спорта от климатических условий, географического положения, регионального компонента.
35. Какие физические качества, преимущественно развиваются при занятиях легкой атлетикой (беговые виды)?
36. Какие физические качества, преимущественно развиваются при занятиях легкой атлетикой (метания)?
37. Какие физические качества, преимущественно развиваются при занятиях легкой атлетикой (прыжки в длину, высоту)?
38. Влияние на организм водных видов спорта (плавание, прыжки в воду, водное поло).
39. Дайте определение понятию «выносливость» (специальная, общая). Раскройте основные компоненты методов развития выносливости.
40. Назовите тесты на выносливость и критериальные оценки ее состояния.
41. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха. Что такое интервалы отдыха трех типов?
42. Перечислите основные методы физического воспитания и дайте определение понятию «нагрузка». Что составляет содержание объема и интенсивности нагрузки?
43. Что такое техника физического упражнения?
44. Физическое качество «быстрота». Оптимальные возрастные границы развития быстроты.
45. Средства и методы развития быстроты.
46. Значение лечебной физической культуры как средства восстановления при различных заболеваниях.
47. Реабилитационная физическая культура.
48. В чем заключается роль будущего специалиста по внедрению физической культуры в производственном коллективе?
49. Значение и функции сна и питания в жизни организма человека.
50. Какое значение имеют пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества) в обеспечении жизнедеятельности человека и каковы должны быть их нормы в суточном рационе (с учетом образа жизни)?
51. Значение воды в питании человека. Питьевой режим в тренировочном процессе.
52. Перечислите известные Вам витамины и охарактеризуйте функцию каждого из них.
53. Назовите основные и вспомогательные средства физического воспитания.
54. Дайте общую характеристику тренировочного процесса.
55. Какие основные положения определяют закономерности спортивной тренировки?
56. В чем заключается суть построения спортивной тренировки?
57. Раскройте особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
58. Что представляют собой командные тактические действия в игровых видах спорта (в нападе-

- нии и в защите)?
59. Способы проведения соревнований.
60. Охарактеризуйте задачи и виды самоконтроля при занятиях игровыми видами спорта.
61. Правила соревнований, судейство, жесты судей (на примере выбранного вида спорта).

Контрольная точка № 1 (устный опрос, реферат, выполнение дневника самоконтроля)

Контрольная точка № 2 (устный опрос, доклад с презентацией, выполнение дневника самоконтроля)

Контрольная точка № 3 (устный опрос, доклад с презентацией, выполнение комплекса гимнастических упражнений)

Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических знаний и самостоятельной работы студентов по дисциплине и складывается из следующих компонентов:

Состав балльно-рейтинговой оценки

№ контрольной точки	Виды контроля	Максимальное количество баллов по уровням освоения компетенций			
		знать	уметь	владеть	всего
1.	Контрольная точка № 1	6	6	8	20
2.	Контрольная точка № 2	6	6	8	20
3.	Контрольная точка №3	6	6	8	20
Сумма баллов по итогам текущего и промежуточного контроля		18	18	24	60
Активность на лекционных занятиях		10	х	х	10
Компонент своевременности сдачи заданий к контрольной точке				15	15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, выступления на конференциях)				15	15
Итого		35	25	40	100

Итоговая оценка по дисциплине (освоение компетенций)

По дисциплине «Физическая культура» студентам, имеющим хорошие результаты текущей аттестации (55 баллов и выше) и не имеющих неотработанных пропусков занятий, предлагается выставление зачета по результатам текущей успеваемости:

«Зачтено» - от 55 до 100 баллов;

«Не зачтено» – менее 55 баллов.

В случае если студент набрал по результатам текущей успеваемости менее 55 баллов – студент сдает зачет.

Критерии оценки ответа на зачете

Сдача зачета может добавить к текущей балльно-рейтинговой оценке студентов не более 16 баллов:

Содержание билета	Количество баллов
Теоретический вопрос №1	до 8
Теоретический вопрос №2	до 8
Итого	16

Ответы на теоретические вопросы (оценка знаний)

8 баллов выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины или курса в соответствии с учебной программой, включая вопросы, рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему

основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по вопросам к зачету, заданным преподавателем.

6 баллов заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на вопросы к зачету и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

4 балла дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент может конкретизировать обобщенные знания, только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

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

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. ЭБС «Лань»: Казантинова, Г.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/100838>. — Загл. с экрана.

2. ЭБС «Znanium»: Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

3. ЭБС «Znanium»: Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

4. ЭБС «Znanium»: Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. - 687 с. - ISBN 978-5-238-02540-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028690>

5. ЭБС «Znanium»: Полиевский С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518178>

6. ЭБС «Znanium»: Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

7. ЭБС «Znanium»: Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

8. ЭБС «Znanium»: Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2016. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1023643>

9. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Б. Р. Голощапов. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

11. ЭБС «Лань»: Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>. — Загл. с экрана.

12. Теория и практика физической культуры (периодическое издание).

Список литературы верен

М.В. Обновленская

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://www.gto.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс].— Режим доступа: http://www.fizkultu/sci/physical_culture/1
3. Понятия физическая культура [Электронный ресурс].— Режим доступа <https://multiurok.ru/baskowfk/blog/poniatie-fizicheskaia-kul-tura.html>
4. Физическое воспитание и его роль в воспитании личности [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/LZvIG4s7HuE.html>
5. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://studsport.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Лекционный курс. Лекция является основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов по картографии. В тетради для конспектирования лекций необходимо иметь поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. Записи должны быть избирательными, полностью следует записывать только определения. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись.

Необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций следует использовать при подготовке к занятиям, при подготовке к зачету, контрольным вопросам, при выполнении самостоятельных заданий.

Реферат. Реферат по специальности - самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы. Научность исследования выражается в решении некоторой познавательной проблемы, соотнесении теоретических положений с фактами, систематичности изложения, оперировании современной специальной терминологией и т.д.

Реферат является одной из форм отчетности студента по итогам обучения за соответствующий курс (семестр).

Студентам предоставляется право свободного выбора темы из предложенного списка тем реферата. Изменение темы реферата допускается по согласованию с преподавателем.

Подбор литературы по теме реферата осуществляется студентом самостоятельно. Преподаватель лишь помогает ему определить основные направления работы, указывает наиболее важные

научные источники, которые следует использовать при ее написании, разъясняет, где их можно найти. При подборе литературы рекомендуется использовать фонды научных библиотек, электронных каталогов и сети Интернет.

План выполнения реферата составляется студентом самостоятельно и согласовывается с преподавателем. Содержание реферата должно соответствовать теме и плану.

Реферат должен включать следующие основные разделы:

- Титульный лист.
- Содержание. Включает порядок расположения отдельных частей работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается.
- Введение. В нем автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цель и задачи проводимого исследования.
- Основная часть. Структура и состав основной части может меняться в зависимости от специфики и направления выполняемой работы. Структура основной части устанавливается научными руководителями и кафедрами самостоятельно.
- Заключение (или выводы). В заключении подводятся итоги проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы.
- Список литературы. В список литературы включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте реферата. Список оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
- Приложения. Приводятся используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др. (аналитические табличные и графические материалы могут быть приведены также в основной части).

В ходе выполнения работы студент по мере необходимости обращается за консультацией к преподавателю.

Выполненный и оформленный реферат в сброшюрованном виде сдается на проверку преподавателю, которая оценивается и учитывается при аттестации студента (зачет).

Доклад – средство, позволяющее оценить умение обучающегося устно излагать суть поставленной проблемы, сопровождая ее презентацией, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием знаний и умений, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение отдельных разделов тем дисциплины;
- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- работу с Интернет - источниками;
- подготовку к различным формам контроля.

Дневник самоконтроля - результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно. В дневнике рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и объективные данные (вес, пульс, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты).

Квалифицированным спортсменам, кроме того, рекомендуется учитывать настроение, желание тренироваться, ортостатическую пробу, ЖЕЛ, силу кистей рук, работоспособность.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Составление комплекса гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности.

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать:

возраст и пол занимающихся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, уровень подготовленности занимающихся, тип занятия, его направленность, определиться в выборе упражнений, подобрать наиболее эффективные, рационально распределить упражнения в комплексе.

Составление комплекса гимнастики с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно повышать функциональные возможности организма, двигательные и психические способности от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

Последовательность всех контрольных мероприятий изложена в календарном плане, который доводится до сведения каждого студента в начале семестра, в учебно-методической карте, а также размещен на сайте кафедры.

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе.

В каждой теме представлены вопросы для самостоятельного изучения, приведенные в рабочей программе дисциплины. Для изучения вопросов следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

В этой связи необходимо для подготовки к зачету первоначально прочитать лекционный материал, самостоятельно выполнить реферат, подготовить доклад, выполнить дневник самоконтроля, подготовить комплекс гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности и написать статью по предложенной преподавателем теме.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).

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

Б1.О.3 1	Физическая культура и спорт	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (ауд. № 47, площадь – 89,7 м ²)	Оснащение: специализированная мебель на 92 посадочных места, персональный компьютер – 1 шт., видеопроектор – 1 шт., интерактивная доска – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., микрофон – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.	ABBYY FineReader 12 Business 1 year (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) MicrosoftDesktopEducationAllNg License /Software Assurance Pack Academic OLV 1License LevelE Enterprise 1Year (Сублицензионный договор№12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) MicrosoftWindowsServerSTDCOREAllNg License/ SoftwareAs-	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 112, оперативное управление
-------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>urancePack Academic OLV 16LicensesLevelEAdditionalProductCoreLic 1Year (Сублицензионный договор №12/014/16 от12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE-AdditionalProduct 1Year (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) MicrosoftSQLCAL-AllLngLi- cense/SoftwareAssurance Pack Academic OLV 1License LevelE Enterprise DvcCAL 1Year (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) Kaspersky Total Security Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016Акт Pr001507 от 15.12.16) Adobe Creative Cloud for teams – All Apps ALL (Adobe Creative Suite, Adobe Illustrator, Adobe InDesign, Adobe Muse, Adobe Dreamweaver, Adobe Bridge, Adobe Fireworks, Adobe Photoshop, Lightroom, Adobe Photoshop, Adobe Premiere Pro) (Сублицензионный договор №12/014/16 от 12.12.2016 Акт Pr001507 от 15.12.16)</p>	
		<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: 1. Игровой зал, площадь – 650 м²</p>	<p>Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., кольца баскетбольные-2шт., щиты баскетбольные- 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., мячи</p>	<p>Программное обеспечение не предусмотрено</p>	<p>355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление</p>

		баскетбольные – 20 шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.		
		Оснащение игрового зала для игры в волейбол : специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны -1 шт., судейская вышка -1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
		Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол : ворота мини-футбольные -2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футзальный - 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
	2. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт. Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
	3. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., трена-	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление

		<p>жёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1 шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1 шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1 шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.-16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт., 50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>		
	4. Зал аэробики, площадь 85 м ²	<p>Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
	5. Зал борьбы, площадь 205 м ²	<p>Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником-4.шт., шведская лестница оснащённая брусками – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса - 1шт., штанга – 1 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление

			<p><i>Воркаут площадка, площадь 193, 4 м²</i> Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	
		<p><i>б. Плоскостные спортивные площадки</i></p>	<p><i>Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м²</i> Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные-2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление
		<p>Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов: 1. Зал фитнеса, площадь 230 м²</p>	<p>Оснащение зала фитнеса: жим вверх – 1 шт., баттерфляй – 1 шт., жим горизонтальный – 1шт., жим под углом вверх – 1шт., разведение ног - 1 шт., сведение ног – 1шт., сгибатель бедра(сидя)-1 шт., разгибатель бедра (сидя) – 1 шт., голень машина – 1шт., жим ногами -1 шт., рычажная тяга - 1шт., нижняя тяга – 1 шт., верхняя тяга – 1шт., станок регулируемый, от 0 до 45°(пресс, спина), трицепс машина – 1шт., бицепс машина – 1шт., скамейка скот-</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление

			та – 1 шт., скамейка для скручиваний – 1 шт., пресс машина - 1шт., скамейка регулируемая 0-80° - 1 шт., скамейка для жима горизонтальная – 1шт., скамейка горизонтальная – 1шт., стойка для гантелей (для набора из 10 пар)-1 шт., стойка под хромированные гантели – 1 шт., кроссовер – 1 шт., эллиптический тренажер – 3шт., беговая дорожка – 6 шт., велотренажёр – 3 шт., гантели -30 шт., грифы - 7, степпер тренажер – 1 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 1 шт. блины		
		2. Зал бокса, площадь 160 м ²	Оснащение зала бокса: боксёрский ринг - 1шт., боксёрская группа – 6 шт., гребной тренажёр – 1 шт., гантели - 20 шт., стойка под штанги- 1 шт., штанга – 3 шт., боксёрские перчатки -10 пар, шлем-8шт., мяч набивной – 8 шт., блины – 6 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 2.шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
		3. Тренажёрный зал, площадь 50 м ²	Оснащение тренажёрного зала: беговая дорожка -2 шт., эллипсоидный тренажёр – 3 шт., стол для армспорта – 1 шт., козёл-1 шт., многофункциональный силовой тренажёр – 1 шт.		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
		4. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление

		<p>ног сидя – 1 шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1 шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1 шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.-16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт., 50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>		
	5. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
		<p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
	6. Зал аэробики, площадь 85 м ²	<p>Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.</p>	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
	7. Зал спортивных танцев, площадь 50 м ²	<p>Оснащение зала спортивных танцев: скамья – 9 шт.</p>		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, опера-

					тивное управление
		8. Зал борьбы, площадь 205 м ²	Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником-4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса - 1шт., штанга – 1 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	
		9. Плоскостные спортивные площадки	3.1 Воркаут площадка, площадь 193, 4 м ² Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разновысокие – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление
			3.2 Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м ² Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные-2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление
			3.3 Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бандбинтона 237,9 м ² Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление

			шт., волейбольная сетка – 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные – 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетка – 6 шт.		
			<i>Площадки для мини-футбола, площадь 160 м².</i> Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч - 6 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
			<i>Футбольное поле площадь 2400 м².</i> Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот – 2 шт., мяч - 6 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Мира д. 302, оперативное управление
			<i>Площадка для бадминтона, площадь 90 м²</i> Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 6 шт., стойки бадминтонные – 4 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
			<i>Спортивная площадка полоса препятствий, площадь 120 м²</i> Оснащение: Шведские лестницы – 8шт., брусья – 2 шт., турник- 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1шт., бревно -1 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
		Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций: <i>Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м²</i>	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.	Программное обеспечение не предусмотрено	355017, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Серова д. 523, оперативное управление
		Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации <i>1. Зал лёгкой атлетики, площадь</i>	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт.,		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление

		350 м ²	наклонная лестница для пресса – 2 шт.		
		2. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м ² .	Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноразмерные – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.		355017, Ставропольский край, город Ставрополь, переулок Зоотехнический, в квартале 12, оперативное управление

13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

а) для слабовидящих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента зачет может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» и учебного плана по профилю подготовки «Технология организации ресторанного дела».

Автор (ы) _____ ст. преподаватель, Дяченко Т.Л.

Рецензенты _____ к.п.н., доцент Тарасов П.В.

_____ ст. преподаватель Новиков В.Д.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта протокол № _____ от « _____ » 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания».

Зав. кафедрой
физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии биотехнологического факультета протокол № _____ от « _____ » 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания».

Руководитель ОП _____ д.б.н., доцент Шлыков С.Н.

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
 по подготовке обучающегося по программе бакалавриата
 по направлению подготовки

19.03.04	«Технология продукции и организация общественного питания»
код	направление подготовки
	«Технология организации ресторанного дела»
	Профиль/магистерская программа/специализация
Форма обучения – заочная.	
Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет _____ 2_ ЗЕТ, ___ 72_ час.	
Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий	<u>Заочная форма обучения:</u> лекции – 12 ч., практические занятия – нет., самостоятельная работа – 58 ч, контроль – 4 ч.
Цель изучения дисциплины	формирование в структуре общего профессионального образования физической культуры личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.
Место дисциплины в структуре ОП ВО	Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.31. «Физическая культура и спорт» относится к циклу Б1.О – «Обязательная часть».
Компетенции и индикатор (ы) достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины	Универсальные компетенции(УК): УК-7.1 - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2 - использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	Знания: - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре. (УК-7.1) - методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания. (УК-7.2) Умения: -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; -формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры. (УК-7.1) - подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;

	<p>- использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. (УК-7.2)</p> <p>Навыки: -дидактические основы построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;</p> <p>- методы физического воспитания;</p> <p>- средства физического воспитания;</p> <p>-принципы построения учебно-тренировочных занятий. (УК-7.1)</p> <p>- методы оценки уровня развития основных физических качеств;</p> <p>- средства освоения основных двигательных действий;</p> <p>-средства совершенствования основных физических качеств;</p> <p>- методики формирования психических качеств в процессе физического воспитания. (УК-7.2)</p>
<p>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные разделы и темы)</p>	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 2. Всеобщая история физической культуры и спорта</p> <p>Тема 3. История физической культуры и спорта в России.</p> <p>Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.</p> <p>Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах.</p> <p>Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Тема 13. Гигиена физического воспитания и спорта</p> <p>Тема 14. Лечебная физическая культура при различных отклонениях в здоровье.</p> <p>Тема 15. Спорт и допинг.</p> <p>Тема 16. Организация и проведение спортивных праздников и соревнований.</p>
<p>Форма контроля</p>	<p>Заочная форма обучения: курс 1 – зачет.</p>
<p>Автор(ы):</p>	<p>Дяченко Т.Л.</p>