

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

Профессионально-прикладная физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490303-РИТ-22-3.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 7	
аудиторные занятия	328		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17	1/6	19	1/6	17	2/6	19	1/6	17	3/6	13	1/6	11	3/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	24	24	28	28	328	328
Итого ауд.	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	24	24	28	28	328	328
Контактная работа	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	24	24	28	28	328	328
Итого	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	24	24	28	28	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Алькова Светлана Юрьевна; к.п.н., старший преподаватель Лосев Андрей Викторович

Рабочая программа дисциплины

Профессионально-прикладная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев Виктор Юрьевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование понимания роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности, способности планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.2	Плавание с методикой преподавания
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.1.4	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Комплексный контроль в физической культуре и спорте
2.2.2	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.3	Формирование культуры здорового образа жизни
2.2.4	Рекреалогия
2.2.5	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.1.2	методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.1.3	основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.1.4	основы осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.1.5	основы осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.6	основы формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

3.2	Уметь:
3.2.1	понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.2.2	применять методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.2.3	поддерживать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.2.4	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.2.5	осуществлять процесс спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.6	формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.3	Владеть:
3.3.1	пониманием роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.3.2	применением методов самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.3.3	поддерживанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.3.4	осуществлением рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.3.5	осуществлением процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.6	формированием навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. ГТО в школьном возрасте, контрольные испытания					
1.1	1 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.2	2 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
1.3	3 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
1.4	4 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
1.5	5 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 2. 5 ступень ГТО, контрольные испытания					
2.1	6 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
2.2	7 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
2.3	8 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
2.4	9 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
2.5	10 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
2.6	11 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 3. Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятий по ГТО					

3.1	Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятий по ГТО /Пр/	2	8	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 4. Организация и проведение мероприятий по ГТО					
4.1	Организация и проведение мероприятий по ГТО /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3	
	Раздел 5. Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятия «Президентские состязания»					
5.1	Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятия «Президентские состязания» /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 6. Организация и проведение мероприятия «Президентские состязания»					
6.1	Организация и проведение мероприятия «Президентские состязания» /Пр/	3	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 7. Основы составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента					
7.1	Основы составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/	3	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 8. Основные понятия теории физической культуры					
8.1	Основные понятия теории физической культуры /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3	
	Раздел 9. Коррекционно-оздоровительное и психологическое направление физической культуры					
9.1	Коррекционно-оздоровительное и психологическое направление физической культуры /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 10. Физическая культура, общая физическая и спортивно-техническая подготовка					
10.1	Физическая культура, общая физическая и спортивно-техническая подготовка /Пр/	4	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3	
	Раздел 11. Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка					
11.1	Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	5	48	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.2	
	Раздел 12. Физическая культура и создание собственной системы здоровья					
12.1	Физическая культура и создание собственной системы здоровья /Пр/	6	24	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
	Раздел 13. Потребностно-мотивационная сфера. Структура деятельности. Познавательная, физическая и другие виды деятельности как необходимое условие развитие гармоничной личности					

13.1	Потребностно-мотивационная сфера. Структура деятельности. Познавательная, физическая и другие виды деятельности как необходимое условие развитие гармоничной личности /Пр/	7	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2	
Раздел 14. Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом						
14.1	Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом /Пр/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3	
Раздел 15. Основы ЛФК, самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом						
15.1	Основы ЛФК, самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.2	
Раздел 16. Работоспособность и влияние на неё различных факторов						
16.1	Работоспособность и влияние на неё различных факторов /Пр/	7	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3	
16.2	/Зачёт/	7	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	зачет

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Барчуков И. С., Нестеров А. А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика	М.: Академия, 2008	10
Л2.2	Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Габбазова А.Я., Мухаметова С.Ч.	Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2014, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

ЛЗ.1	Григорьев В. А.	Теория спорта (Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011	12
ЛЗ.2	Родионов В. А., Григорьев В. А., Савиных Л. Е., Апокин В. В., Лосев В. Ю., Алькова С. Ю., Цепко О. А., Булгакова О. В., Попков Д. С., Машинцов С. С., Родионова М. А.	Физическая культура: учебно-методическое пособие по написанию курсовых и выпускных квалификационных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	62
ЛЗ.3	Завьялова Т. А., Кылосов А. А., Павлов Г. А., Подосённых А. Л., Шарков Ю. П., Шивринская С. Е.	Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие	Москва: издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры, http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
Э2	Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	---

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска.
-----	--

7.2	Технические средства обучения: стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук.
7.3	Спортивная зона включает:
7.4	спортивный зал: универсальный зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащен:
7.5	гимнастические маты, коврики для фитнеса, медболы, гантели, скакалки, резиновые жгуты, гимнастические палки, скамейки, шведские стенки, маты, степы, слайды, фитболы, бодибары, зеркала, полусферы, станок хореографический, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, обручи, скакалки, мячи теннисные, кегли, кубики, шайбы.
7.6	Спортивный зал ОФП:
7.7	зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; зеркала, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц;
7.8	Зал физической реабилитации:
7.9	шведская стенка, зеркала, гантели, шведская стенка, коврики, медболы, резиновые жгуты, гимнастические палки, скамейки, фитболы, бодибары, кегли, кубики, велоэргометры, комплекс тренажеров для всех групп мышц.
7.10	Технические средства обучения: аудиотехника, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук, переносной проектор и экран.