

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт технологии, экономики и сервиса  
Кафедра физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И. Ю. А. Ж. С. В.  
« 31 » \_\_\_\_\_ 2019 г.



## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Программа учебной дисциплины

Направление 43.03.02 «Туризм»

Профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2019

Обсуждена на заседании кафедры физической культуры

«08» 04 2019 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

(зав. кафедрой)

«08» 04 2019 г.  
(дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института технологии, экономики и

сервиса «15» 05 2019 г., протокол № 8

Председатель учёного совета Шахмех А.В.

  
(подпись)

«15» 05 2019 г.  
(дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«31» 05 2019 г., протокол № 10

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП)

\_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП)

\_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП)

\_\_\_\_\_ (дата)

#### Разработчики:

Головинова Ирина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,

Нестерова Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (утверждён приказом Министерства образования и науки России от 08.06.2017 № 516) и базовому учебному плану по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 31 мая 2019 г., протокол № 10).

## **1. Цель освоения дисциплины**

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

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», прохождения практик «Производственная практика. Преддипломная практика», «Производственная практика. Проектно-технологическая», «Производственная практика. Сервисная», «Учебная практика. Исследовательская».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;

– социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности;

– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;

– основы техники безопасности на занятиях;

#### ***уметь***

– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;

– оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма;

#### ***владеть***

– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;

– двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем

физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

#### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1л / 2з
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	4	– / 4
В том числе:		
Лекции (Л)	–	– / –
Практические занятия (ПЗ)	4	– / 4
Лабораторные работы (ЛР)	–	– / –
<b>Самостоятельная работа</b>	320	164 / 156
<b>Контроль</b>	4	– / 4
Вид промежуточной аттестации		– / 3Ч
Общая трудоёмкость	часы	164 / 164
	зачётные единицы	4.56 / 4.56
	328	164 / 164
	9.11	4.56 / 4.56

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методико-практический раздел	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.
2	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.
3	Контрольный раздел	Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

##### 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Методико-практический раздел	–	2	–	106	108
2	Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений	–	2	–	107	109
3	Контрольный раздел	–	–	–	107	107

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 6-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444, [1] с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 430-440. - ISBN 978-5-222-15572-1; 200 экз. : 177-50..
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Бочкарева [и др.] ; С. И. Бочкарева. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9..
3. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец ; В. М. Шулятьев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - ISBN 978-5-209-04347-8.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; Л. А. Аренд. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет ; ЭБС АСВ, 2013. - 177 с. - ISBN 978-5-89040-470-1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / С. И. Бочкарева [и др.] ; С. И. Бочкарева. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9..
2. Гонсалес, С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : монография / С. Е. Гонсалес ; С. Е. Гонсалес. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. - 196 с. - ISBN 978-5-209-05468-9.
3. Орлова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова ; С. В. Орлова. - Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры ; спорта ; молодёжи и туризма, 2011. - 154 с..
4. Шулятьев, В. М. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев ; В. М. Шулятьев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - ISBN 978-5-209-03051-5..
5. Физическая культура. 1-11 классы : подвижные игры на уроках и во внеурочное время ; Оздоровительные теории в онтогенезе физического развития [Текст] / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград : Учитель, 2008. - 92 с. : табл. - (В помощь преподавателю). - ISBN 978-5-7057-1487-2; 20 экз. : 37-96.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks.
2. Научная электронная библиотека // <http://elibrary.ru>.
3. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

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

1. Технологии обработки видеоматериалов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Специализированные спортивные залы.
2. Стадион и открытые плоскостные сооружения.
3. Плавательный бассейн.
4. Кабинет первой медицинской помощи.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме , зачета.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

#### **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;

- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.