



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы дизайна
Протокол № 5 от «15» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Общая физическая подготовка

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –

программы бакалавриата

по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн

направленность (профиль): Дизайн среды

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>директор преподаватель</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г. Кудрова Е.Г.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>директор Высшей школы дизайна</i>	<i>к.ф.н., проф. Бастрыкина Т.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 2
--	---	-------------------------------

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению 54.03.01 «Дизайн» профиль «Дизайн среды» и относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету Физическая культура и спорт и дисциплины Физическая культура и спорт, изучаемой в вузе.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части индикаторов достижения компетенции УК-7.1. (Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни), УК-7.2. (Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности), УК-7.3. (Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очно-заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (индикатора достижения компетенции)
1	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части индикаторов достижения компетенции: УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

		ной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	--	---

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн» профиль «Дизайн среды» и относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету Физическая культура и спорт и дисциплины Физическая культура и спорт, изучаемой в вузе.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих

дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» начинает формирование компетенции УК-7 – одновременно с дисциплиной Физическая культура и спорт и продолжает в данной дисциплине в 3-7 семестрах.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очно-заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	6						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	Консультации	2						2
1.4.	Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	2						2 зачет
2	Самостоятельная работа обучающихся	322	54	54	72	72	36	34
3	Общая трудоемкость час	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

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

Для очно-заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в	Физическая культура в обеспе-							72	Отработка комплексов упражнений для

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
обеспечении здоровья	ченийи здоровья								совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 7

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

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

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов очно-заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		Основная литература 1.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939 . 2.Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169356 3.Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1023871 . 4.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 . 5.Егоров, А. В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежелской, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457210 6.Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта : учебно-методическое пособие / И. В.Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. - 66 с. - ISBN 978-5-8158-2407-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179684 . 7.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL:
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 9
---	--	---

	https://znanium.ru/catalog/product/2179296 8.Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150512 . 9.Физическая подготовка. Модуль 9: учебно-методическое пособие/ С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2023. – 75 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=441218 10.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513 11.Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=430714 12.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=439541 13.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/сост.: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, - Москва: ФЛИНТА, 2021, - 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=390151 14.Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=375836 15.Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=360867 16.Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие/ С.В. Худик, В.С. Близневская, А.Ю. Близневский и др. – Красноярск: Сиб.федер. ун-т, 2020. – 150с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=380243 17.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 18.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
--	--

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 10
---	--	--

		19. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 20. Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебно-методическое пособие/ С.Н. Андреев. – М.: Спорт, 2020. 472с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=356884 21. Баскетбол в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие/ С.И. Жданов; науч. Ред. С.С. Коровин. – 2-е изд. Стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 103с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386020 22. Костюкевич В.М., Врублевский Е.П. Модели тактики игры в футбол: монография/ В.М. Костюкевич, Е.П. Врублевский. М.: Спорт, 2020. – 168с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361065 Дополнительная литература 1. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. М-Спорт, 2019.-192с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=343425 2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Мионов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Мионова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2139303. – Режим доступа: по подписке. 3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры и нападения: учеб.-метод. Пособие/ сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова: М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер.ун-т. -2-е изд.стер. – М.ФЛИНТА: Изд-во Урал.ун-та. 2018. 39с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=328145 4. Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка в вузе: учебное пособие/ Е.Ф. Жданкина., И.М. Добрынин. – 2-е изд.стер. – М.:ФЛИНТА: Изд-во Урал.ун-та, 2017. 124с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=309375 5. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1759762 . – Режим доступа: по подписке. 6. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - Москва : РИОР, 2013. - 200 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638 . – Режим дос-
--	--	---

		тупа: по подписке. 7.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. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?pid=518178 8.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке. 9.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169778. – Режим доступа: по подписке.
--	--	--

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции (индикатора достижения компетенции)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора достижения компетенции)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (индикатора достижения компетенции) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2. Планиру-	Все разделы	Требования	Планировать	Способностью к ус-

		ет свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	тойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Все разделы	Нормы здорового образа жизни.	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания
Для студентов очно-заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни. Умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владение средствами и методами укрепления ин-	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент продемонстрировал знание методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни. Студент продемонстрировал умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Студент продемонстрировал владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	Формирование способности и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать нормы

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <i>Лист 14</i>
---	---	--

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

**Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации
Для студентов очно-заочной формы обучения
3 курс 6 семестр**

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

**Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -
(зачет)**

Для студентов очно-заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростных способностей
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
Д, Е, Ё	Разработать и представить комплекс упражнений для развития выносливости
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
Л, М	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
Н, О	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений для развития ловкости
С, Т	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
У, Ф	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Ш	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

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

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 15
---	---	--------------------------------

и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. Развитие способностей по общей выносливости – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 16
---	--	--

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

• Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

• Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

• Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 17
---	--	--

2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 18
---	--	--

Для студентов очно-заочной формы обучения
Практическое занятие № 1

Задачи: Оработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

- 1.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1815939>.
- 2.Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356>
- 3.Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1023871> .
- 4.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2098104> .
- 5.Егоров, А. В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежелской, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=457210>
- 6.Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта : учебно-методическое пособие / И. В.Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. - 66 с. - ISBN 978-5-8158-2407-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2179684>.
- 7.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 19
--	--	--

<https://znanium.ru/catalog/product/2179296>

8. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2150512>.

9. Физическая подготовка. Модуль 9: учебно-методическое пособие/ С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2023. – 75 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=441218>

10. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. -188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=426513>

11. Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=430714>

12. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=439541>

13. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/сост.: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, - Москва: ФЛИНТА, 2021, - 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=390151>

14. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=375836>

15. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=360867>

16. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие/ С.В. Худик, В.С. Близневская, А.Ю. Близневский и др. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. – 150с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=380243>

17. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=362331>

18. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=361109>

19. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=353511>

20. Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебно-методическое пособие/ С.Н. Андреев. – М.: Спорт, 2020. 472с. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=356884>

21. Баскетбол в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: учеб-метод. Пособие/ С.И. Жданов; науч. Ред. С.С. Коровин. – 2-е изд. Стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 103с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=386020>

22. Костюкевич В.М., Врублевский Е.П. Модели тактики игры в футбол: монография/ В.М. Костюкевич, Е.П. Врублевский. М.: Спорт, 2020. – 168с. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=361065>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 20
---	--	--

8.2. Дополнительная литература

1. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. М-Спорт, 2019.-192с. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=343425>
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139303> . – Режим доступа: по подписке.
3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры и нападения: учеб.-метод. Пособие/ сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова: М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер.ун-т. -2-е изд.стер. – М.ФЛИНТА: Изд-во Урал.ун-та. 2018. 39с. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=328145>
4. Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка в вузе: учебное пособие/ Е.Ф. Жданкина., И.М. Добрынин. – 2-е изд.стер. – М.:ФЛИНТА: Изд-во Урал.ун-та, 2017. 124с. Режим доступа: <https://znanium.ru/read?id=309375>
5. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1759762> . – Режим доступа: по подписке.
6. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - Москва : РИОР, 2013. - 200 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638> . – Режим доступа: по подписке.
7. 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. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/document?pid=518178>
8. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/927378> . – Режим доступа: по подписке.
9. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169778> . – Режим доступа: по подписке.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://humbio.ru>
3. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
5. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
6. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической куль-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 21
---	--	--

туры: <http://www.vniifk.ru/>

8. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
7. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
8. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
9. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
10. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» обеспечивает:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТIS Лист 22
---	--	--

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.
Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивные залы, спортивный модуль, спортивный инвентарь, тренажеры
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный модуль, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска