



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ»**



**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ (филиал)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.05.ДВ.01.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОФП)»**

Направление подготовки  
43.03.02 Туризм  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль (программа) подготовки  
Организация туристской деятельности  
(направленность (профиль) (уровень бакалавриата)

Квалификация выпускника Бакалавр

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Целью изучения дисциплины является** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### **2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП)» направлено на формирование следующих компетенций:

#### **универсальных компетенций и индикаторов их достижения:**

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

<b>Категория (группа) УК</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	---	--

## 2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

### Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина относится к дисциплинам базовой части цикла ООП ВО направления подготовки 43.03.02 «Туризм» профиля «Организация туристской деятельности». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается со второго по шестой семестры.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>	328	-	-
<b>Контактная работа – аудиторные занятия:</b>			
Лекции	10	-	-
Семинары, практические занятия	90	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)</b>	228	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	Зачет	-	-

### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **5.1 Содержание дисциплины (модуля)**

- 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

## **2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **студентов**

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

## **3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движению. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими

упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

#### **4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

#### **5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий**

*Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: часов* 328

Форма обучения Очная Вид контроля Зачет

№	Порядковый номер	Очная	Очно-заочная	Заочная
---	------------------	-------	--------------	---------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

п.п.	темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1	2	16		44								
2.	Тема 2	2	16		44								
3.	Тема 3	2	16		44								
4.	Тема 4	2	16		44								
5.	Тема 5	2	16		52								
6.	Промежуточная аттестация (часов)		10										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>10</b>	<b>90</b>		<b>228</b>								

**6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Для студентов специальной медицинской группы, освобожденных врачом от посещения практических занятий, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено выполнение реферата.

**Темы рефератов  
для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**2-й семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... (*название диагноза*).

**3-й семестр.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... (*название диагноза*).

**4-й семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса

упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... (*название диагноза*).

**5-й семестр.** Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

**6-й семестр.** Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья (*комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок*).

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется самостоятельно в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Академии, так и вне ее: в спортивных организациях, клубах, фитнес-центрах. О посещении и результатах таких тренировочных или оздоровительных занятий студенты ставят в известность ведущего преподавателя, предъявляя один из соответствующих документов – зачетно-квалификационную книжку или паспорт спортсмена, выписки из протоколов соревнований, справку из спортивного клуба, именной абонемент в фитнес-центр, отчет о самостоятельных занятиях (дневник самоконтроля). Данные документы не являются освобождением от лекционных и практических занятий и зачетно-экзаменацационной сессии.

При подготовке к зачету и в ходе занятий рекомендуется пользоваться следующими материалами:

Тема 1 Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Быченков С. В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

---

Курбатов, А.А. Сафонов. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с. - 978-5-4487-0110-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

3. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: практикум/. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 95 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>

Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.- Электрон. текстовые данные- Саратов: Вузовское образование, 2016- 270 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.

3. Добрынин И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Добрынин И.М., Шемятихин В.А.- Электрон. текстовые данные- Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 100 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66574.html>

Тема 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. -

Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с. - 978-5-87172-082-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Научный консультант, 2018.- 98 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

Тема 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б.- Электрон. текстовые данные.- Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 104 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 208 с. - 978-5-9907239-9-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html>

Тема 5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Методы восстановления [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная

Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 157 с. - 2227-8397. -

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html>

3. Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю.В. Смолин. - Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. - 56 с. - 978-5-94839-567-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>

4. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В.- Электрон. текстовые данные. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 192 с.-Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

## 7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Опейкин М.В. Михеев С.И. Воробец С.В. Максимов И.В.	Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное.	М.: ИИЦ «АТиСО»	2019	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
2.	Губа В.П.	Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства	Москва: Издательство «Спорт»	2019	ЭБС «IPRBooks»  URL: <a href="http://www.iprbooks hop.ru/88477.html">http://www.iprbooks hop.ru/88477.html</a>
3.		Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования	Ставрополь: Северо- Кавказский федеральный университет	2017	ЭБС «IPRBooks»  URL: <a href="http://www.iprbooks hop.ru/69041.html">http://www.iprbooks hop.ru/69041.html</a>

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

**Дополнительная литература**

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.		Методы восстановления учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ)	2016	ЭБС "IPRBooks" URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65711.html">http://www.iprbookshop.ru/65711.html</a>
2.	Паршикова Н.В.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	М.: Издательство «Спорт»	2016	ЭБС "IPRBooks" URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55552.html">http://www.iprbookshop.ru/55552.html</a>
3.	Германов Г.Н.	Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений	Воронеж: Элист	2017	ЭБС "IPRBooks" URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/52019.html">http://www.iprbookshop.ru/52019.html</a>
4.	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий	2017	ЭБС "IPRBooks" URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/70821.html">https://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>
5.	Смолин Ю.В.	Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры	2016	ЭБС "IPRBooks" URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70459.html">http://www.iprbookshop.ru/70459.html</a>

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ  
РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№ п/п	Интернет ресурс (адрес) Название программы/Системы	Описание ресурса Описание программы/Системы
1.	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2.	www.iprbookshop.ru	ЭБС "IPRBooks"
3.	www.bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО

**9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Практические занятия проводятся в спортивных залах, оснащенных специальным оборудованием и спортивным инвентарем; тренажерный зал оснащен установкой «Домашний кинотеатр» (CD/DVD-дека, телемонитор, акустические системы) для проведения занятий с использованием видеозаписей тренировочных программ или в музыкальном сопровождении. Методико-практические занятия могут проводиться в сопровождении мультимедийных презентаций в аудиториях, оснащенных специальным оборудованием (компьютер, имеющий выход в Интернет, мультимедийный проектор, экран).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

**10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

**1. Стандартные методы обучения:**

- практические занятия;
- лекционные занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

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

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах (тесты физической подготовленности);
- информационные сообщения по дисциплине (рефераты);

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП)» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Интерактивным формам обучения отводится не менее 50 процентов от общего объема аудиторных занятий по дисциплине.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Библиотека			
2	Кафедра физического воспитания			