

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Рекреационной географии, страноведения и туризма
наименование кафедры, отвечающей за реализацию дисциплины

Федотов С.В.
подпись, расшифровка подписи

14.06.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.19 Физическая культура

- 1. Шифр и наименование направления подготовки/специальности:**
43.03.02 Туризм
- 2. Профиль подготовки/специализации:** Технология и организация туроператорских и турагентских услуг
- 3. Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр
- 4. Форма образования:** заочная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта
- 6. Составители программы:** Беланов А.Э., канд.пед.наук, доцент
- 7.Рекомендована:** кафедра рекреационной географии, страноведения и туризма
(протокол о рекомендации от 14.06.2018 №13)

Протокол о рекомендации: НМС факультета географии, геоэкологии и туризма
протокол №10 от 20.06.2018г.
- 8. Учебный год:** 2018-2019 **Семестр(-ы):** 2

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- совершенствование двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу дисциплин «Физическая культура» Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» и входит в базовую часть этого цикла.

Приступая к изучению данной дисциплины студенты должны иметь физическую подготовку в объеме программы средней школы.

11. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

а) выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

- Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5);
- Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7).

12. Структура и содержание учебной дисциплины:

12.1 Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом — 2 зет/400 часов.

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)						
	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия	400	72	72	72	72	56	56
в том числе: лекции	18		10	8			
практические	382	72	62	64	72	56	56
Итого:	400	72	72	72	72	56	56

12.3 Содержание разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1. Лекции		
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Спорт - явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общие представления о строении и функциях тела человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Процесс восстановления. Физиологическая классификация физических упражнений. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Профилактика вредных привычек. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
1.4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 4 часа.	Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт, спорт высших достижений. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Граница интенсивности физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Студенческие спортивные соревнования. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

1.5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий – 2 часа.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
1.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) – 2 часа.	Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
2. Практические занятия		
2.2	Социально-биологические основы физической культуры.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физического воспитания для их направленной коррекции.
2.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности (УГГ). Гимнастика молодой матери в различные сроки беременности и послеродовой период (для студенток СМГ).
2.4.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2.4.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2.5.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2.6.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2.6.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
2.6.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
2.8.1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Методика индивидуального подхода и применения средств физического воспитания для направленного развития отдельных физических качеств.

2.8.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
2.8.3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Основы методики организации судейства по легкой атлетике и лыжным гонкам.
2.9.1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Основы методики массажа и самомассажа.
2.9.2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2.9.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы).
2.9.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты), контрольные задания.
2.10.1	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускников вуза	Методика составления и проведения производственной гимнастики для работников умственного труда и для водителей автотранспорта.

12.4 Междисциплинарные связи с другими дисциплинами:

№ п/п	Наименование дисциплин учебного плана, с которым организована взаимосвязь дисциплины рабочей программы	№ № разделов дисциплины рабочей программы, связанных с указанными дисциплинами
1	Безопасность жизнедеятельности	1.10; 2.3; 2.10

12.5. Разделы дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Семинары / пр. занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа.	2	58	0	60
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.	6	114	0	120
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа.	2	58	0	60
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 4 часа.	4	76	0	80
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий – 2 часа.	2	38	0	40
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) – 2 часа.	2	38	0	40
Итого:		18	382	0	400

13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1.	Евсеев Е.Ю. Физическая культура : учеб.пособие /Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.
2.	Адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: А.Э. Беланов [и др.] .— Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013.
3.	Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для вузов / Воронеж. гос. ун-т ; [сост.: А.Э. Беланов и др.] .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014 .— Загл. с титул. экрана .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовый файл .— Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0 .— <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf >.
4.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для вузов / Воронеж. гос. ун-т ; сост. И.В. Рубцова [и др.] .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014 .— Загл. с титул. экрана .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовый файл .— Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf >.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
1.	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич .— М. : Гардарики, 2010 .
2.	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / сост.А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : Б.и., 2009.
3.	Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье : монография. – М.: Еврошкола, 2008.
4.	Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье / А.В. Лотоненко. – М. : Еврошкола, 2008. – 220 с.
5.	Ритмическая гимнастика : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов, О.И. Гусева, Н.Г. Хорошилова. – Воронеж : ВГУ, 2010. – 28 с.
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 34 с.
7.	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / Воронеж. гос. ун-т ; сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. : табл. – Библиогр. : с. 45. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf >.
8.	Физическая культура студента : учебное пособие для вузов. Ч. 3 / Воронеж. гос. ун-т, каф. физ. воспитания ; сост. Ю.Н. Алексеев, В.А. Чернышов, Н.К. Чуриков. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 35 с. : табл. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-14.pdf >.
9.	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / Воронеж. гос. ун-т ; сост. А.Э. Беланов, О.И Гусева, Н.Г. Хорошилова. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

№ п/п	Источник
1.	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.vsu.ru/).

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Типовое оборудование спортивных залов.
2. Типовое оборудование учебной аудитории.
3. Проектор, слайды.

15. Форма организации самостоятельной работы:

Изучение литературы по физической культуре, тренировки, отработка упражнений.

16. Критерии оценки видов аттестации по итогам освоения дисциплины:

Оценка	Критерии оценок зачета
Зачтено	Посещение занятий. Выполнение зачетных и контрольных нормативов.
Не зачтено	Пропущенные занятия. Невыполнение зачетных нормативов.