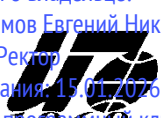


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.01.2025 15:41:00
Уникальный идентификатор документа:
с379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом
25 июня 2025 г.
Протокол № 02-06-02

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
В.Ю. Питюков
23 июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
направленность (профиль) «Международный гостиничный менеджмент»
квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Б1.О.22

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
14 мая 2025 г., протокол №10

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

Задачи дисциплины:

- 1) развивать у обучающихся умения и навыки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 2) способствовать овладению здоровьесберегающими технологиями;
- 3) способствовать овладению средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины соотносятся с требованиями профессиональных стандартов: «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 282н и «Руководитель предприятия питания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. № 281н.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью

выпускника, определенной вузом и представленной в ОПОП, и содержанием дисциплины:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенций	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способен заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>УК 7.2. Знает здоровьесберегающие технологии.</p> <p>УК 7.3. Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способен заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части формируемой участниками образовательных отношений учебной программы. Дисциплина изучается в 1 семестре по очной форме обучения. Компетенция, формируемая дисциплиной, формируется и другими дисциплинами на других этапах обучения.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	36	36
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	6	6
занятия семинарского типа (ЗСТ):		
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))		
практические занятия (ЗСТ ПР)	26	26
в том числе на практическую подготовку обучающихся		
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)		
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	34	34
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	32	32
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	зачет	
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72
зачетные единицы	2 з.е.	2 з.е.

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/ п	Наименование раздела, дисциплины	Содержание раздела	Формиру емая компетен ция
Теоретический курс			
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	УК-7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	УК-7
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. 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. Критерии эффективности здорового образа жизни.	УК-7
4.	Психофизиологические основы	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда	УК-7

	учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Программы физического воспитания. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок 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.	УК-7
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности 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.	УК-7
Практический курс			
1.	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетике. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетике. Методы совершенствования индивидуального технического	УК-7

		<p>мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике.</p> <p>Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Контрольные тренировки и соревнования. Экскурсии, посещение соревнований.</p>	
2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	<p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	УК-7
3.	Учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму и ориентированию	<p>Часть 1. Обеспечение безопасности во время проведения занятий по спортивному туризму (инструктаж по технике безопасности прилагается). Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, лыжного, горного). Снаряжение используемое на занятиях по спортивному туризму (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли).</p> <p>Отдельные технические приемы, используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; движение по перилам вброд, по бревну, по тонкому льду; движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).</p> <p>Часть 2. Ориентирование на маршрутах туристских походов. Средства и условия для туристского ориентирования. Способы ориентирования. Прокладка маршрута и составление плана движения. Глазомерная съемка местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по луне.</p>	УК-7

		<p>Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам. Копирование карт. Движение по азимуту.</p> <p>Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Как измерить свой средний шаг. Глазомер. Способы тренировки глазомера. Топографические знаки. Группы и виды знаков.</p> <p>Топографическая карта. Что такое рельеф местности и как он обозначается на топографической карте. Топографическая и географическая карты. Обращение с картой в походе. Значение карт. Три основных качества карт: масштаб, год издания, нагрузка.</p> <p>Виды масштабов. Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Изображение рельефа местности на топографической карте способом горизонталей. Километровая сетка топографической карты. Подбор карт для похода. Обращение с картой в походе. Копирование карт. Построение профиля маршрута.</p>	
--	--	--	--

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРuz
			Итого	в том числе			
				ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	
Теоретический курс							
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	3	1	1			2
2. Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	3	1	1			2
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	3	1	1			2
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	3	1	1			2
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	3	1	1			2
6. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся	УК-7	3	1	1			2
Практический курс							
1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	8			8	8
2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	16	8			8	8
3. Учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму и ориентированию	УК-7	16	8			8	8
ГК		2	2				
Промежуточная аттестация (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	УК-7	4	2				2
Всего часов		72	36	6		24	38

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Перечень учебно-методического обеспечения для контактной и самостоятельной работы обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Цель занятия: физическое развитие и укрепление организма воспитанников средствами лёгкой атлетики.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Содержание занятий:

Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике. Контрольные тренировки и соревнования. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Цель занятия: привитие интереса к систематическим занятиям.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Содержание занятий:

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму и ориентированию

Цель занятия: популяризация туризма как массового вида спорта.

Компетенция:

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

Тип занятия: семинар.

Форма проведения: практическое занятие.

Содержание занятий:

Часть 1. Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности. Обеспечение безопасности во время проведения занятий по спортивному туризму (инструктаж по технике безопасности прилагается). Прохождение

технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, лыжного, горного). Снаряжение, используемое на занятиях по спортивному туризму: веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли. Программы физического воспитания.

Отдельные технические приемы, используемые в спортивном туризме: организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; движение по перилам вброд, по бревну, по тонкому льду; движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила».

Часть 2. Ориентирование на маршрутах туристских походов. Средства и условия для туристского ориентирования. Способы ориентирования. Прокладка маршрута и составление плана движения. Глазомерная съемка местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по луне. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам. Копирование карт. Движение по азимуту.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Как измерить свой средний шаг. Глазомер. Способы тренировки глазомера. Топографические знаки. Группы и виды знаков. Топографическая карта. Что такое рельеф местности и как он обозначается на топографической карте. Топографическая и географическая карты. Обращение с картой в походе. Значение карт. Три основных качества карт: масштаб, год издания, нагрузка.

Виды масштабов. Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Изображение рельефа местности на топографической карте способом горизонталей. Километровая сетка топографической карты. Подбор карт для похода. Обращение с картой в походе. Копирование карт. Построение профиля маршрута.

Групповая консультация

Цель: формирование у обучающихся компетенции УК-7

Трудоемкость занятия: 2 часа

Тип занятия: групповая и индивидуальная консультация

Форма проведения: групповая дискуссия

Групповая консультация проводится в форме групповой дискуссии и посвящена обсуждению наиболее проблемных и актуальных вопросов дисциплины. Обсуждаются актуальные вопросы в контексте тематики разделов дисциплины.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Задания для самостоятельной работы студента:

Теоретический курс

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вид работы: изучение литературы по теме.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности

и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Вид работы: изучение литературы по теме.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Часть 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Часть 2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы

внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы.

Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вид работы: изучение литературы по теме.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интровертам и экстравертам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вид работы: изучение литературы по теме.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вид работы: изучение литературы по теме.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Программы

физического воспитания. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.

Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся

Вид работы: изучение литературы по теме.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия

физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Практический курс

Тема 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Вид работы: изучение литературы по теме, подготовка к практическим занятиям.

Вопросы для подготовки к практическим занятиям:

Умение поддерживать активную физическую форму и владеть средствами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию, использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетике. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетике. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике.

Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого

для занятий по легкой атлетике. Контрольные тренировки и соревнования. Экскурсии, посещение соревнований.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Вид работы: изучение литературы по теме, подготовка к практическим занятиям.

Вопросы для подготовки к практическим занятиям:

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Тема 3. Учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму и ориентированию

Вид работы: изучение литературы по теме, подготовка к практическим занятиям.

Вопросы для подготовки к практическим занятиям:

Часть 1. Обеспечение безопасности во время проведения занятий по спортивному туризму (инструктаж по технике безопасности прилагается). Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, лыжного, горного).

Часть 2. Ориентирование на маршрутах туристских походов. Средства и условия для туристского ориентирования. Способы ориентирования. Прокладка маршрута и составление плана движения. Глазомерная съемка местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае

потери ориентировки. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам. Копирование карт. Движение по азимуту. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Как измерить свой средний шаг. Глазомер. Способы тренировки глазомера.

Топографические знаки. Группы и виды знаков. Топографическая карта. Что такое рельеф местности и как он обозначается на топографической карте. Топографическая и географическая карты. Обращение с картой в походе. Значение карт. Три основных качества карт: Масштаб, год издания, нагрузка.

Виды масштабов. Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Изображение рельефа местности на топографической карте способом горизонталей. Подбор карт для похода. Обращение с картой в походе. Копирование карт. Построение профиля маршрута.

6.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ) и методические указания по их выполнению

Курсовой проект не предусмотрен.

6.4. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса освоения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и контрольных работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе материалов, публикуемых в интернете, а также реальных фактов, личных наблюдений.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем учебной дисциплины.

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Т.В. Колтошова, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин [и др.]; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]
4. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-

4499-0718-9. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

5. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2019. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

8.2. Дополнительна литература:

1. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]; Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018.– Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8. Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

2. Спортивные тренажёры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : учебное пособие / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская [и др.]. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 66 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203> (дата обращения: 05.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0402-7. – DOI 10.23681/572203. – Текст: электронный. [ЭБС- Университетская библиотека Онлайн]

3. Оценка физической культуры студента: рабочая тетрадь / Е.И. Шеенко, Р.О. Валынкин, Н.Ю. Молчкова; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020.– Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371>. – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст: электронный. [ЭБС-Университетская библиотека Онлайн]

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.economy.gov.ru/material/directions/turizm> – Официальный сайт Министерства экономического развития, раздел «Туризм»;
2. <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> – Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики, раздел «Туризм»;
3. <https://rosstat.gov.ru/ps/tourism/> – Статистика туризма в России (Росстат);
4. <https://russpass.ru> – Цифровая экосистема в туризме (Набор услуг для планирования путешествий по России и участников туристской отрасли);
5. <https://tourism.fsa.gov.ru> – Портал «Гостеприимство» Федеральной службы по аккредитации; реестр классифицированных объектов туристской индустрии;
6. <https://национальныепроекты.пф/projects/turizm> – Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства»;
7. <https://www.rst.gov.ru> – Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии;
8. <http://www.rostourunion.ru/> – официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
9. <https://persona-grata.ru/yuridicheskie-uslugi/turbiznes-2023-trebovaniya-zakonodatelstva/gosty-v-sfere-turizma> – Национальные стандарты в сфере туризма;
10. <https://russia.travel> – Информационный портал о туризме в России;
11. <https://www.unwto.org/ru> – Официальный сайт Всемирной туристской организации;
12. <https://туризм.пф> – Официальный сайт Корпорации «Туризм.пф»;
13. <https://www.tourdom.ru> – Профессиональный портал о туризме;
14. <https://profi.travel> – Профессиональный портал о туризме «Profi Travel»;
15. <https://tonkosti.ru> – Портал «Тонкости туризма»;
16. <https://www.tourdom.ru/hotline> – Электронный журнал «Горячая линия. Туризм»;
17. <https://hospitalityguide.ru> – Hospitality Guide – Деловой портал об индустрии гостеприимства;
18. <https://www.frontdesk.ru> – Сообщество профессионалов гостиничного бизнеса;
19. <https://hoteliernews.ru> – Информационный портал о гостиничном бизнесе;
20. <https://www.atorus.ru> – Официальный сайт Ассоциации туроператоров России;
21. <https://agi.ru> – Официальный сайт Ассоциации гидов-переводчиков, экскурсоводов и турменеджеров;
22. <https://www.tourismsafety.ru> – Официальный сайт Ассоциации "Безопасность туризма";
23. <https://ocig.ru> – Официальный сайт Общероссийского союза индустрии гостеприимства;
24. <https://rha.ru> – Официальный сайт Российской гостиничной ассоциации;

25. <https://favt.gov.ru> - Официальный сайт Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация);
26. <https://mintrans.gov.ru> - Официальный сайт Министерства транспорта РФ;
27. <https://customs.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной таможенной службы;
28. <https://culture.gov.ru> - Официальный сайт Министерства культуры РФ;
29. <https://www.mid.ru> - Официальный сайт Министерства иностранных дел РФ;
30. <https://www.rospotrebnadzor.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);
31. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru> - Официальный сайт Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора;
32. <https://dreamchef.ru> - Официальный сайт Национальной ассоциации кулинаров России;
33. <https://chefs.expert> - Профессионально-информационный портал гильдии шеф-поваров;
34. <https://guide.michelin.com/en/restaurants/russian> - Гид Мишлен Россия;
35. <https://rusnka.ru> - Официальный сайт Национальной курортной ассоциации;
36. <https://www.iata.org> - Официальный сайт Международной ассоциации воздушного транспорта (IATA)
37. <https://www.icao.int> - Официальный сайт Международной организации гражданской авиации (ICAO);
38. <https://www.femteconline.org> - Официальный сайт Всемирной федерации водолечения и климатолечения (FEMTEC);
39. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru> - Цели в области устойчивого развития;
40. <https://sdgs.un.org/ru/topics/sustainable-tourism> - Официальный сайт Департамента по экономическим и социальным вопросам ООН (Устойчивый туризм);
41. <http://www.oits-isto.org> – Официальный сайт Международной организации социального туризма (OITS);
42. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
43. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
44. <https://www.sciencealert.com> - Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
45. <https://sciencepublishinggroup.com> - Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

9.2. Обновляемые информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

11. Электронные образовательные ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. ЭБС «Юрайт»;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Изучение дисциплин обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает:

Летний стадион Олимпийского центра им. братьев Знаменских (стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий): футбольные мячи, сетка для игры в бадминтон, ракетки для бадминтона, воланы.

Помещение специальное в нежилом здании Спортивного комплекса: беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту.

Спортивный зал: скамья для пресса, мини-степпер, доски для степ-аэробики, тренажеры, стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса, гантели, штанга, ремень тяжелоатлетический, скамейки гимнастические, перекладина навесная, маты

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: гранаты для метания, мячи баскетбольные, мячи для метания, секундомер, рулетка, палки гимнастические, медицинбол, палатка, спальники, коврики.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оборудованное специализированной и учебной мебелью, учебной доской,

персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Библиотека с читальным залом: библиотечный фонд, специализированная и учебная мебель, рабочее место библиотекаря, библиотечная стойка, стенды, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭБС, электронную информационно-образовательную среду филиала, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Московский филиал РМАТ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).