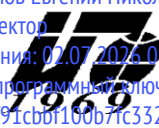


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.07.2026 09:16:39
Уникальный программный ключ:
c379adf0ad4f91cbbf160b71c3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»

Факультет менеджмента туризма
Кафедра менеджмента и экономики

Принято Ученым Советом
18 февраля 2026 г.
Протокол № 02-06-01

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
В.Ю. Питюков
16 февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
профиль – «Управление бизнесом и логистика»
квалификация (степень) выпускника – бакалавр
Б1.УОО.ДВ.01

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
Протокол № 5 от 21 января 2026 г.

Разработчик: Баранов Е.И.,
к.п.н., кафедра физического
воспитания и спортивного
туризма

Химки 2026

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать систему знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, способствовать самоопределению в физической культуре;
- развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 (модуля):

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
	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 деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья,

		для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---	--

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана и изучается в 2-6 семестре на очной форме обучения.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	318	70	70	70	68	48
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	12	12	-	-	-	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	54	64	64	60	68	42
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	2	2	2	2

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
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	2	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	2	2	2	2	2	2
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)						
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	10	2	2	2	2	2
Форма промежуточной аттестации (зачет)		зачет				
Общая трудоемкость дисциплины: часы	328	70	70	66	74	48
зачетные единицы	2	2	2	2	2	2

5. Содержание дисциплины

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра. Методико-практические занятия. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм.

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

Теоретический раздел		
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной, физической деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни. 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	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. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-

		тренировочного занятия, виды физических упражнений.
1.6	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. 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. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в спортивных соревнованиях.
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. 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. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего

		специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, а также на психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	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. 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. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.12	Методико-практические занятия	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
Практический раздел		
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. 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. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. 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.
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	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 (различных видов и направленности воздействия) для поддержки

1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	1	1	1				
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	1	1	1				
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	1	1	1				
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	1	1	1				
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	1	1	1				
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1	1	1				
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	1	1	1				
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1	1	1				
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7	1	1	1				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	1	1	1				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	16			16		
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	8	8			8		
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	30	30			30		
	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)	УК-7	2	2	-	-	-	2	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	2	-	-	-	2	2
	Всего часов		72	70	12	-	54	4	2

6. Контактная и самостоятельная работа 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 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

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

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

2. Общая и специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.

- Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам 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. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

2. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях гимнастикой.

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Прыжки через скакалку

Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Изучение, овладение основными приёмами техники футбола (остановка мяча, передача мяча, удар по мячу). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;

7. Тактика защиты, тактика нападения.

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

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

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического 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 и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- 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 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. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебник для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587589>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. —

609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475>

3. Ловягина, А. Е. Психологическая диагностика в физической культуре и спорте : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 119 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19911-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590394>

Дополнительная:

1. Ловягина, А. Е. Психология управления в сфере физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, С. В. Медников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 61 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19899-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590395>

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>

9. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.economy.gov.ru> – Официальный сайт Министерства экономического развития;
2. <https://rosstat.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики;
3. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения РСТ, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
4. <http://www.fas.gov.ru> - Федеральная антимонопольная служба;
5. <http://www.rosreestr.ru> - Федеральная служба государственной регистрации, кадастра и картографии;
6. <http://www.fedsfm.ru> - Федеральная служба по финансовому мониторингу;
7. <https://russpass.ru> – Цифровая экосистема в туризме (Набор услуг для планирования путешествий по России и участников туристской отрасли);
8. <https://национальныепроекты.пф/projects/turizm> - Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства»;
9. <https://russia.travel> - Информационный портал о туризме в России;
10. <https://www.tourdom.ru> - Профессиональный портал о туризме;
11. <https://profi.travel> - Профессиональный портал о туризме «Profi Travel»;
12. <https://tonkosti.ru> - Портал «Тонкости туризма»;
13. <https://www.tourdom.ru/hotline> - Электронный журнал «Горячая линия. Туризм»;
14. <https://www.atorus.ru> - Официальный сайт Ассоциации туроператоров России;
15. <https://favt.gov.ru> - Официальный сайт Федерального агентства воздушного транспорта (Росавиация);
16. <https://mintrans.gov.ru> - Официальный сайт Министерства транспорта РФ;

17. <https://customs.gov.ru> - Официальный сайт Федеральной таможенной службы;

18. <https://www.rospotrebnadzor.ru> - Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор);

19. <https://www.iata.org> - Официальный сайт Международной ассоциации воздушного транспорта (ИАТА);

20. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;

21. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;

22. <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;

23. <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. Ежегодно 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. Комплект лицензионного программного обеспечения

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»;
1. Корпоративная информационная система «КИС».

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

Изучение дисциплины 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: учебная аудитория (кабинет экономических дисциплин) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: оборудование: посадочные места по

количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; шкафы, учебная доска, стенды; технические средства обучения: ПК, экран, проектор

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены: персональные компьютеры (10 шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Комплект мебели

РМАТ обеспечена 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).

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

на 20__/20__ учебный год

Следующие записи относятся к п.п.
Автор
Зав. кафедрой