

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Наименование дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)

### Наименование ОПОП ВО

43.03.02 Туризм. Международный туристский и гостиничный бизнес

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание установки на здоровый образ жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- развитие способности к совершенствованию и самовоспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

### Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

| Название ОПОП ВО, сокращенное | Код и формулировка компетенции | Код и формулировка индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |                         |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
|                               |                                |                                                      | Код результата                    | Формулировка результата |
|                               |                                |                                                      |                                   |                         |

|                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |     |        |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43.03.02<br>«Туризм»<br>(Б-ТУ) | УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни | РД1 | Знание | методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.                                                                                                 |
|                                |                                                                                                                                                 | УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                 | РД2 | Умение | применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности. |
|                                |                                                                                                                                                 | УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности                        | РД3 | Навык  | использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.                                                                    |

### Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

#### 1 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники спортивной ходьбы.
- 3) Правила соревнования по спортивной ходьбе.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

#### 2 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.
- 3) Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.

7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### **3 семестр**

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.
- 3) Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.
- 4) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.
- 5) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.
- 6) Правила соревнования по прыжкам.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### **4 семестр**

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.
- 3) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты
- 4) Правила соревнования по метанию.
- 5) Самостоятельные занятия легкой атлетикой.
- 6) Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### **5 семестр**

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.
- 3) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты
- 4) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.
- 5) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.
- 6) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### **6 семестр**

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.
- 3) Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.
- 4) Физическая культура в режиме учебного дня студента.
- 5) Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.
- 6) Методика подбора и проведения физических упражнений.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

## **Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

| Название<br>ОПОП<br>ВО | Форма<br>обуче-<br>ния | Часть УП | Семестр<br>(ОФО)<br>или курс<br>(ЗФО,<br>ОЗФО) | Трудо-<br>емкость | Объем контактной работы (час) |            |       |      |                    |     | СРС | Форма<br>аттес-<br>тации |
|------------------------|------------------------|----------|------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|------------|-------|------|--------------------|-----|-----|--------------------------|
|                        |                        |          |                                                | (З.Е.)            | Всего                         | Аудиторная |       |      | Внеауди-<br>торная |     |     |                          |
|                        |                        |          |                                                |                   |                               | лек.       | прак. | лаб. | ПА                 | КСР |     |                          |
| 43.03.02<br>Туризм     | ОФО                    | Б1.Б.ЭФК | 1                                              | 0                 | 55                            | 0          | 54    | 0    | 1                  | 0   | 10  | 3                        |
| 43.03.02<br>Туризм     | ОФО                    | Б1.Б.ЭФК | 2                                              | 0                 | 55                            | 0          | 54    | 0    | 1                  | 0   | 12  | 3                        |
| 43.03.02<br>Туризм     | ОФО                    | Б1.Б.ЭФК | 3                                              | 0                 | 37                            | 0          | 36    | 0    | 1                  | 0   | 12  | 3                        |
| 43.03.02<br>Туризм     | ОФО                    | Б1.Б.ЭФК | 4                                              | 0                 | 37                            | 0          | 36    | 0    | 1                  | 0   | 12  | 3                        |
| 43.03.02<br>Туризм     | ОФО                    | Б1.Б.ЭФК | 5                                              | 0                 | 37                            | 0          | 36    | 0    | 1                  | 0   | 12  | 3                        |
| 43.03.02<br>Туризм     | ОФО                    | Б1.Б.ЭФК | 6                                              | 0                 | 37                            | 0          | 36    | 0    | 1                  | 0   | 12  | 3                        |

**Составители(ль)**

*Барабаи О.А., доктор педагогических наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*