

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
Технологии и организации
общественного питания

наименование кафедры



Т. Л. Камоза

подпись, инициалы, фамилия

« 19 » июня 20 18 г.

Торгово-экономический

институт, реализующий ОПВО

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Валеологии

наименование кафедры



М. Д. Кудрявцев

подпись, инициалы, фамилия

« 25 » июня 20 18 г.

Торгово-экономический

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Дисциплина Б1.Б.24 Физическая культура и спорт
индекс и наименование дисциплины (на русском и иностранном языке при реализации на иностранном языке) в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом

Направление подготовки/специальность 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
код и наименование направления подготовки/специальности

Направленность (профиль) 19.03.04.01.01 Технология организации ресторанного дела
код и наименование направленности (профиля)

форма обучения заочная

год набора 2018

Красноярск 20 18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

код и наименование укрупненной группы

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

19.03.04.01.01 Технология организации ресторанного дела

код и наименование направления подготовки (профиль)

Программу составили Л.В. Захарова



инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Курс/Семестр	Знать
1/1	роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студентов.
	Уметь
	практически оценивать состояние своей физической подготовленности, используя простейшие функциональные пробы; составить индивидуальную программу самостоятельных занятий; сделать самомассаж отдельных мышечных групп; практически выполнять профилактические и корригирующие упражнения в сочетании со специальными; составить и провести комплекс физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.
1/2	Владеть
	методами оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методиками их коррекции средствами физической культуры; методами оценки уровня физической подготовленности; основными приемами самомассажа; методикой корригирующей гимнастики для глаз; методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности.
	Знать
1/2	психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания.
	Уметь
	оценить состояние своей осанки и телосложения; корректировать и поддерживать специальными физическими упражнениями свое телосложение; самостоятельно измерять показатели физического развития, используя формулы, номограммы, индексы и стандарты, оценить состояние своего физического развития; проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку; индивидуально подбирать средства и методы направленного развития для совершенствования отдельных физических качеств.
1/2	Владеть

	<p>простейшими методами и способами коррекции осанки и телосложения; методами антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; простыми методами самоконтроля за функциональным состоянием организма; средствами физической культуры для совершенствования отдельных физических качеств.</p>
3/5	Знать
	<p>основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; принципы индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>
	Уметь
	<p>применять освоенные методики регулирования психоэмоционального состояния организма в практике занятий физическими упражнениями и спортом; применять специальные упражнения, повышающие способность к произвольному мышечному расслаблению.</p>
	Владеть
	<p>методами, нормализующими психоэмоциональное состояние человека, занимающегося физическими упражнениями; средствами и методами мышечного расслабления; методами и средствами физической культуры для поддержания.</p>
3/6	Знать
	<p>основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом; особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p>
	Уметь
	<p>самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества.</p>
	Владеть
	<p>способами реализации задач ППФП на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

1.4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

Предшествующие дисциплины

последующие дисциплины безопасность жизнедеятельности

1.5 Особенности реализации дисциплины:

Язык реализации дисциплины Русский

В системе заочного обучения самостоятельная работа студентов является основной формой приобретения знаний. Специфика образовательного процесса заочной формы обучения заключается в том, что большая часть учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» изучается самостоятельно.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2 Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Курс			
		1		3	
		Семестр			
		1	2	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	0,5/18	0,5/18	0,5/18	0,5/18
Контактная работа с преподавателем:	0,7/24	0,17/6	0,17/6	0,17/6	0,17/6
занятия лекционного типа	24	6	6	6	6
занятия семинарского типа					
в том числе: семинары					
методико-практические занятия					
практикумы					
лабораторные работы					
контрольные нормативы					
в том числе: курсовое проектирование					
групповые консультации					
индивидуальные консультации					
иные виды внеаудиторной контактной работы					
Самостоятельная работа обучающихся:	0,9/32	0,22/8	0,22/8	0,22/8	0,22/8
изучение методико-практического курса	32	8	8	8	8
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)					
реферат, эссе (Р)					
контрольная работа (КР)					
Вид промежуточной аттестации (зачет)	0,4/16	0,1/4	0,1/4	0,1/4	0,1/4

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час),	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы(акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретический	24				ОК-8
2	Методико-практический				32	
3	Контрольный	16				

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий ¹	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
2	1	Основы здорового образа жизни студентов	2	
3	1	Социально-биологические основы физической культуры	2	
4	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	
5	1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	
6	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
7	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
8	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	
9	1	Правила безопасного проведения занятий по физической культуре	2	
10	1	Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях	2	
11	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	
12	1	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2	
Итого			24	

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

3.3 Занятия семинарского типа (методико-практический раздел) для самостоятельной работы студентов

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий ¹	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	2	Организация занятий по физической культуре в вузе, правила техники безопасности на занятиях.	2	
2	2	Методы изучения и развития двигательных и психических способностей, необходимые для овладения техникой упражнений, предусмотренными программой		
3	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции	2	
4	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2	
5	2	Средства и методы мышечной релаксации на занятиях физической культуры. Основы методики массажа и самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат	2	
6	2	Основы методики самомассажа	2	
7	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	
	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	
8	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	
9	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	
10	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	
11	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	
12	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической	2	

		культурой и спортом		
13	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	
14	2	Развитие физических качеств с помощью ОФП. Правила соревнований, судейство	2	
15	2	Методы оценки антропометрического и морфофункционального состояния костно-мышечной системы человека	2	
16	2	Количественные методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физического развития	2	
Всего			32	

3.4 Лабораторные занятия

не предусмотрены учебным планом

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова [и др.]. - Красноярск: СФУ. - 2014 - 218с. <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf>

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.- Москва: Юрайт, 2013. - 424 с.

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. <http://Lib.3.sfu-kras.ru/ff/LIB2/ELIB/b75/i-794872.pdf>

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточной формой контроля по дисциплине Физическая культура и спорт, является зачет, который проводится в форме тестирования. Оценочными средствами для текущего и промежуточного контроля по дисциплине являются: тестовые задания по темам лекционного курса; контрольная работа для оценки качества самостоятельного освоения методико-практического раздела дисциплины. Оценочные средства и критерии их оценивания приведены в Фонде оценочных средств приложении к рабочей программе.

Таблица 1 – Рекомендованные оценочные средства для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Категории обучающихся	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тестовые задания, контрольная работа по методико-практическому разделу.	Преимущественно письменная проверка (индивидуально)
С нарушением зрения	Тестовые задания, контрольная работа по методико-практическому разделу.	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Тестовые задания, контрольная работа по методико-практическому разделу в электронной форме.	Преимущественно устная проверка (индивидуально)

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2014 Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf
Л1.2	Грузенкин В.И., Шенцев С.И., Ильин А.Г., Авдеев С.П.	Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки: учеб.-метод. пособие для студентов вузов очной формы обучения, не специализирующихся в области физического воспитания	Красноярск: СФУ, 2015. Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-811644523.pdf
Л1.3	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013. 424 с.
Л1.4	Осипов А.Ю., Шубин Д.А.	Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2014 [Электронный ресурс] Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf
Л1.5	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Директ-Медиа, 2013. Режим доступа: http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Богащенко Ю.А., Дядичкина Н.С.	Физическая культура: контрол.-измерит. материалы	Красноярск: ИПК СФУ, 2011. - 35 с.
Л2.2	Григорович Е.С.	Физическая культура	Минск: Издательство "Вышэйшая школа", 2014. - 350 с.
Л2.3	Кадач О.В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной	Красноярск: КГТЭИ, 2011. - 116 с.
Л2.4	Киреева Е.К.	Развитие физических качеств и самоконтроль студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ], 2011. - 103 с.
Л2.5	Лазарев И.В.	Физическая культура в юридическом вузе	Москва: Российская Академия Правосудия, 2013. - 240 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014. – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>.

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» состоят из теоретического контрольного раздела.

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний студентов: тестирование проводится в учебной аудитории; тестирование проводит преподаватель физической культуры; задание выполняется самостоятельно; продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 30 - 40 минут.

Инструкция выполнения контрольной работы по проверке освоения знаний методико-практического раздела дисциплины:

задание выполняется самостоятельно и сдается на проверку преподавателю в установленные учебным графиком сроки.

Контрольная работа является результатом проверки знаний по дисциплине «Физическая культура» при самостоятельной подготовке студента.

Контрольная работа включает в себя три задания и является обязательной формой промежуточного контроля. Ее выполнение отражает степень освоения студентом заочником материала по заданным темам.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины используется следующее программное обеспечение:

- Операционная система: Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лиц сертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный

- Офисный пакет: Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лиц сертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный

- Антивирус: ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лиц. сертификат EAV-0220436634 от 19.04.2018 по 26.04.2019;

- Kaspersky Endpoint Security Лиц. сертификат 13C8-180426-082419-020-1508 от 26.04.2018 по 31.05.2019.

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

1 Электронно-библиотечная система «СФУ» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд СФУ и библиотек-партнеров. – Красноярск, [2006]. – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>

2 Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>

3 Электронно-библиотечная система eLibrary [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о научных публикациях на русском языке. – Москва, [2000]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы студентов, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий.

Для занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, экран, проектор) и учебно-

наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы студентов оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (ЭИОС).

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего назначения.

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
0-51 тренажерный зал (для атлетической гимнастики)	Гантели 25шт., обручи 13шт., степ платформы 10шт., боди-бары 8шт., ковровое покрытие 2шт., скамейки 35шт., тренажеры 14шт., гири 22шт., штанги 8шт., маты 20шт., козел 1шт., конь 1шт., диски 15шт..
1-42 спортивный зал (игровой зал для тенниса, аэробики и группы здоровья)	Шведская стенка 4шт., теннисные столы 7шт., теннисные сетки 10шт., теннисные ракетки и мячи 30шт., коврики гимнастические 45шт., мячи гимнастические 23шт., палки гимнастические 30шт.
2-38 спортивный зал (игровой зал для баскетбола и волейбола)	Баскетбольные щиты 6шт., баскетбольные корзины 6 шт., баскетбольные сетки 6 шт., баскетбольные мячи 45 шт., волейбольные стойки 2 шт., волейбольная сетка 1 шт., волейбольные мячи 40 шт., набивные мячи 3 шт.