

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
институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
валеологии
наименование кафедры


М.Д. Кудрявцев
подпись, инициалы, фамилия
« 25 » июня 20 18 г.
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ
институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Дисциплина Б1.Б.19 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 43.03.03 «Гостиничное дело»
код и наименование направления подготовки/специальности

Направленность (профиль) 43.03.03.02.01 «Ресторанное дело»
код и наименование направленности (профиль)

форма обучения очная

год набора 2018

Красноярск 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе _____

43.00.00 Сервис и туризм

код и наименование укрупненной группы

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

43.03.03 «Гостиничное дело»

43.03.03.02.01 «Ресторанное дело»

код и наименование направления подготовки (профиля)

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;

понимание основ здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.

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

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.
	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.
1/2	Знать
	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.
	Владеть
	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.

3/5	Знать
	основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; принципы индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
	Уметь
	применять освоенные методики регулирования психоэмоционального состояния организма в практике занятий физическими упражнениями и спортом; применять специальные упражнения, повышающие способность к произвольному мышечному расслаблению.
3/6	Владеть
	методами, нормализующими психоэмоциональное состояние человека, занимающегося физическими упражнениями; средствами и методами мышечного расслабления; методами и средствами физической культуры для поддержания.
	Знать
	основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом; особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3/6	Уметь
	самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества.
	Владеть
	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.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
Дисциплина является базовой.

Предшествующие дисциплины
последующие дисциплины Безопасность жизнедеятельности

1.5 Особенности реализации дисциплины:

Язык реализации дисциплины Русский

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	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:	2 (72)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	6	4	4	4
занятия семинарского типа					
в том числе: семинары					
практические занятия	1,5 (54)	12	14	14	14
практикумы					
лабораторные работы					
другие виды контактной работы					
в том числе: групповые консультации					
индивидуальные консультации					
иная внеаудиторная контактная работа:					
групповые занятия					
индивидуальные занятия					
Самостоятельная работа обучающихся:					
изучение теоретического курса (ТО)					
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)					
реферат, эссе (Р)					
курсовое проектирование (КП)					
курсовая работа (КР)					
Промежуточная аттестация (Зачёт)		Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план 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	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад.час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретический	18		0	0	ОК-8
2	Методико-практический		36	0	0	ОК-8
3	Практический		18	0	0	ОК-8
Всего		18	54	0	0	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			Всего	в том числе, в интерактивной форме
1	1	«Социально-биологические основы физической культуры»	2	
2	1	«Основы здорового образа жизни студентов»	2	
3	1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	
4	1	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	2	2
5	1	«Общая физическая подготовка в системе физического воспитания»	2	
6	1	«Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания»	2	
7	1	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2	2
8	1	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	2	2
9	1	«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2	2
Всего			18	8

3.3 Занятия семинарского типа (методико-практический, практический раздел)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			Всего	в том числе, в инновационной форме
1	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции	2	
2	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	2	
3	2	Основы методики самомассажа	2	
4	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	
5	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	
6	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	
7	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	2	
8	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	
9	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	
10	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	
11	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	2	
12	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	
13	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
14	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	
15	2	«Прикладная физическая подготовка студентов»	6	
16	3	Общая физическая подготовка	10	
17	3	Специальная физическая подготовка	8	
Всего			54	

3.4 Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрено

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			Всего	в том числе, в инновационной форме
Всего				

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; задания по методико-практическому разделу; контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов. 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, рефераты, задания по методико-практическому разделу, показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.	Преимущественно письменная проверка (индивидуально)
С нарушением зрения	Тестовые задания, задания по методико-практическому разделу, показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Тестовые задания, рефераты, задания по методико-практическому разделу в электронной форме, показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.	Преимущественно письменная 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
Л1.1	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
Л1.2	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013. 426 с.
Л1.3	Осипов А.Ю., Шубин Д.А.	Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2014 Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf
Л1.4	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
Л2.3	Кадач О.В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011. – 146 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. - 150 с.
Л2.6	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011. – 169 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, методико-практического раздела и приема контрольных нормативов по физической подготовленности. Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

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 15 - 20 минут.

Инструкция выполнения заданий по проверке освоения методико-практического раздела дисциплины: задание выполняется или демонстрируется на учебных методико-практических занятиях; задание проверяет преподаватель физической культуры; задание выполняется самостоятельно или с учебной группой. продолжительность выполнения заданий составляет 15-20 минут.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности: суммарная оценка выполнения контрольных тестов (практические умения и навыки) определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Контрольное тестирование по физической подготовленности со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний врача.

Студентам предлагается 6-7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический раздел осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения (*учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии*):

Для лиц с нарушениями зрения: – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха: – в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: – в печатной форме, в форме электронного документа, контрольное тестирование включает итоговый показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

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

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu- kras.ru), с наличием программного обеспечения Microsoft Office. 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-0189835462 от 10.04.2017; Kaspersky Endpoint Security Лиц сертификат 2462170522081649547546 от 22.05.2017

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	<p>Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu -kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (http:// bik.sfu-kras.ru). 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/. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (ИНФРА-М) [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: http://www.znanium.com/. Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» [Электронный ресурс]: база данных содержит учебную и научную литературу. – Санкт-Петербург, [2010]. – Режим доступа: http://ibooks.ru. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: http://rucont.ru</p>
-------	---

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 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 практического типа используются тренажерный зал, два спортивных зала. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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.

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