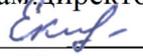


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УиВР  
 Екимова В.В.  
«31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГУ в г. Анапе  
 Леонова Е.В.  
«31» августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

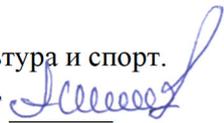
### Б1.О.06 Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело»  
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр  
Профиль подготовки бакалавра «Гостиничная деятельность»  
Форма обучения ОФО, ЗФО  
Выпускающая кафедра Социально-культурного сервиса и туризма  
Кафедра-разработчик рабочей программы Социально-культурного сервиса и туризма  
Год набора 2022

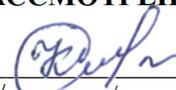
Семестр /курс	Трудоем-кость (час/зет)	Лекцио н. занятий, (час)	Практич . занятия (час)	Лаборат. занятия (час)	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма промежут. контроля (экз/зачет)/(контроль, час)
<b>ОФО</b>								
1/1	72/2	-	36	-	36	-	-	Зачет
Итого	72/2	-	36	-	36	-	-	Зачет
<b>ЗФО</b>								
1/1	72/2	4	-	-	64	-	-	Зачет (4)
Итого	72/2	4	-	-	64	-	-	Зачет (4)

Анапа 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины Б1.О.06 Физическая культура и спорт.

Рабочую программу составил: Шаленко А.Н., преподаватель кафедры СКСиТ 

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

заведующий кафедрой  /подпись/ / Стародуб К.А./  
/Ф.И.О./

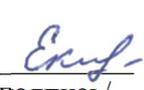
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду филиала СГУ в г. Анапе:

Заведующий библиотекой  /Кузнецова Л.Н./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления  
УГСН 43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 22 г.

Председатель УМСН  /подпись/ ЕКИМОВА В.В.  
/Ф.И.О./

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

---

(Указывается, в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

подпись

Стародуб К.А.

ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ.....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1 Тематический план дисциплины.....	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	13
4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине.....	14
5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины.....	15
5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине.....	16
5.3 Особенности преподавания дисциплины.....	16
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17
5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	17
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** «Физическая культура и спорт» заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющих выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечение здорового образа жизни.

### **Задачи дисциплины:**

1. формировать личную физическую культуру студента;
2. развивать у студентов знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3. формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения, и дальнейшей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ(СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции.

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики, кроме ГЭ, ВКР)</b>
<b>Универсальные компетенции</b>	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.09.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>		
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 и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Владеть:</b> навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; <b>Владеть:</b> здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности.
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<b>Знать:</b> средства и методы укрепления здоровья; <b>Уметь:</b> грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования; <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

#### Количество часов по учебному плану (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Всего часов – 72, из них: лекции – 0 часов, практические занятия – 36 часов, самостоятельная работа – 36 часов, контроль – 0 часов.

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	-	4	-	4
2	Социально-биологические основы физической культуры	8	-	4	-	4
3	Основы здорового образа жизни	8	-	4	-	4
4	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	-	4	-	4
5	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	-	4	-	4
6	Общая физическая и специальная подготовка	8	-	4	-	4
7	Современные оздоровительные технологии	8	-	4	-	4
8	Особенности организации студенческого спорта	8	-	4	-	4
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	-	4	-	4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>

**Количество часов по учебному плану  
(заочная форма обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Всего часов – 72, из них: лекции – 4 часа, практические занятия – 0 часов, самостоятельная работа – 64 часа, контроль – 4 часа.

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	7,5	0,5	-	-	7
2	Социально-биологические основы физической культуры	8	-	-	-	8
3	Основы здорового образа жизни	7,5	0,5	-	-	7
4	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	7,5	0,5	-	-	7
5	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	7,5	0,5	-	-	7
6	Общая физическая и специальная подготовка	7,5	0,5	-	-	7
7	Современные оздоровительные технологии	7,5	0,5	-	-	7
8	Особенности организации студенческого спорта	7,5	0,5	-	-	7
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7,5	0,5	-	-	7
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	68	4	-	-	64
	Контроль	4				
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>				

**4.1.1 Лекционные занятия(очная форма обучения)**

Не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.1 Лекционные занятия (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основные понятия и определения. Компоненты физической культуры. Основные виды физической культуры. Физическая культура личности. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
2	Социально-биологические основы физической культуры	-
3	Основы здорового образа жизни	Преимущества здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
4	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Физическая тренировка как один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Оптимальность и регулярность физических тренировок.
5	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Активный и пассивный отдых, связанный с двигательной деятельностью. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности. Комплекс упражнений для физкультурной паузы.
6	Общая физическая и специальная подготовка	Основные понятия. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Средства и методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты движений. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития ловкости.
7	Современные оздоровительные технологии	Физкультурно-оздоровительные технологии, которые базируются на использовании различных видов двигательной активности аэробной направленности. Физкультурно-оздоровительные технологии анаэробного направления, насыщенные силовыми упражнениями. Физкультурно-оздоровительные технологии оздоровительно-рекреационного направления (в русской редакции – «разум и тело», в английской редакции – «mind&body»). Физкультурно-оздоровительные технологии на основе синтеза всех перечисленных выше направлений.
8	Особенности организации студенческого спорта	Содержательные характеристики спорта в вузе. Особенности организации спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

#### 4.1.2 Практические занятия (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Комплекс физических упражнений по теме.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Комплекс физических упражнений по теме.
3	Основы здорового образа жизни	Комплекс физических упражнений по теме.
4	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Комплекс физических упражнений по теме.
5	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Комплекс физических упражнений по теме.
6	Общая физическая и специальная подготовка	Комплекс физических упражнений по теме.
7	Современные оздоровительные технологии	Комплекс физических упражнений по теме.
8	Особенности организации студенческого спорта	Комплекс физических упражнений по теме.
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Комплекс физических упражнений по теме.

#### 4.1.2 Практические занятия (заочная форма обучения)

Не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.3 Лабораторные занятия(не предусмотрены учебным планом)

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Социально-биологические основы физической культуры	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Основы здорового образа жизни	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
4	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
5	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
6	Общая физическая и специальная подготовка	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
7	Современные оздоровительные технологии	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
8	Особенности организации студенческого спорта	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
2	Социально-биологические основы физической культуры	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
3	Основы здорового образа жизни	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
4	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
5	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
6	Общая физическая и специальная подготовка	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
7	Современные оздоровительные технологии	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
8	Особенности организации студенческого спорта	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> включает: чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; выполнение нормативных заданий.

#### 4.1.5 Интерактивные формы занятий(не предусмотрены учебным планом)

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1 Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – Москва: ЮНИТИ, 2012.– 283 с.— Текст : непосредственный.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Национальный исследовательский московский государственный строительный университет. – Москва : МИСИ–МГСУ, 2021. – 380 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-7264-2861-1 (сетевое). – ISBN 978-5-7264-2862-8 (локальное). – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621532> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> (дата обращения: 25.08.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

### 4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИИС)

№ п/п	Наименование СПБД
1	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001–. – <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> . – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный
2	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> ). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки ( <a href="http://diss/rsl.ru">diss/rsl.ru</a> )(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).
	<b>Наименование ИИС</b>
1	Справочная правовая система «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> ;
2	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> – Текст : электронный.

#### 4.2.3 Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (изм. от 14.03.2020 № 1-ФКЗ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. Постановление Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 (ред. от 18.07.2019) "Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации"[Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
3. Постановление Правительства РФ от 16 февраля 2019 г. N 158 "Об утверждении Положения о классификации гостиниц" [Электронный ресурс] : - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
4. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/)

#### 4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№ п/п	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a> . Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2.	<a href="http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml</a> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
3.	<a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> Официальный сайт Олимпийского комитета России
4.	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/</a> Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)
5	<a href="http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html">http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html</a> Электронные учебники по физической культур

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разработаны оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Перечисленные фонды оценочных средств находятся на кафедре социально-культурного сервиса и туризма.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачет):

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль

эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к лабораторным занятиям**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные понятия и категории по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

#### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещения для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программного обеспечения;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС ит.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Дисциплина обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине обеспечен учебно-методической литературой.

### 5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### 5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

**При обучении дисциплине используется следующее материально-техническое обеспечение:**

1. Аудитории для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенды, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения.

2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС филиала.

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень ПО
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level
2	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
3	Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC-12M-65-A-1
4	Программа EхаHotel
5	АСУ гостиницей «Эдельвейс»
6	ПО Корс-Софт «Мини-Отель Плюс»
7	ПО Корс-Софт «Мини-Кулинария»

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС филиала СГУ в г. Анапе.

## **5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

<b>Шифр и направление подготовки</b>	<u>43.03.03 «Гостиничное дело»</u>
<b>Квалификация (степень) выпускника</b>	<u>Бакалавр</u>
<b>Профиль подготовки бакалавра</b>	<u>«Гостиничная деятельность»</u>

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**Б1.О.06 Физическая культура и спорт**  
наименование дисциплины по учебному плану

Дисциплина обязательной части учебного плана  
статус дисциплины – дисциплина обязательной части учебного плана

Очная, заочная  
форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)	2/72
Цель изучения дисциплины	заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечения здорового образа жизни.
Содержание дисциплины (основные темы, разделы, модули)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</li> <li>2. Социально-биологические основы физической культуры</li> <li>3. Основы здорового образа жизни</li> <li>4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья</li> <li>5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности</li> <li>6. Общая физическая и специальная подготовка</li> <li>7. Современные оздоровительные технологии             <ol style="list-style-type: none"> <li>а. Особенности организации студенческого спорта</li> </ol> </li> <li>8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ol>
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий</p>

	реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Б1.В.ДВ.09.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Б1.В.ДВ.09.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Б1.В.ДВ.09.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа, консультации
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	Зачёт