Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Кузбасский гуманитарно-педагогически институт

Факультет __информатики, математики и экономики_____

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан
Фомина А.В. _____
«10» февраля 2022 г.

# Рабочая программа дисциплины

# К.М.03.01 Физическая культура и спорт

Направление подготовки
43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) подготовки
Гостиничная деятельность

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2022

Новокузнецк 2022

# Оглавление

1 Цель дисциплины ..... 3
1.1 Формируемые компетенции ..... 3
1.2 Индикаторы достижения компетенций ..... 3
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине ..... 4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ..... 4
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ..... 5
3.1 Учебно-тематический план ..... 5
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы ..... 6
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ..... 8
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины ..... 10
5.1 Учебная литература ..... 10
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины ..... 10
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 11
6 Иные сведения и (или) материалы. ..... 11
6.1 Примерные темы индивидуальных заданий ..... 11
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации ..... 11

## 1 Цель дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|---|---|---|
| Универсальная | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | **К.М.03.01 Физическая культура и спорт**<br>К.М.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка<br>К.М.03.ДВ.01.02 Легкая атлетика<br>К.М.03.ДВ.01.03 Спортивные игры<br>К.М.03.ДВ.01.04 Спортивные игры<br>К.М.09.01(У) Ознакомительная практика<br>К.М.10 Государственная итоговая аттестация<br>К.М.10.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

## 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | Знать:<br>– роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;<br>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– особенности форм и содержания физического воспитания.<br>Уметь:<br>– соблюдать нормы здорового образа жизни;<br>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>Владеть:<br>– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;<br>– способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– основами методики планирования и организации самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. |

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|---|---|---|---|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1. Общая трудоемкость дисциплины | | | 72 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 10 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | 10 |
| практические занятия, семинары | | | |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | | | |
| в электронной форме | | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | | |
| подготовка курсовой работы /контактная работа | | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем*)* | | | |
| творческая работа (эссе) | | | |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | | | 58 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося -зачет | | | 4 |

# 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

## 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость *(всего час.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| **Семестр 1.** | | | | | | | | | |
| ***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** | | | | | | | | | |
| 1 | 1.1. Физическая культура и физическое воспитание | | | | | 1 | | 4 | Устный опрос |
| | 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания | | | | | | | 3 | Устный опрос |
| ***Раздел 2. Основы здорового образа жизни*** | | | | | | | | | |
| 2 | 1.1. Здоровье человека как ценность. | | | | | 1 | | 2 | |
| | 1.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре. | | | | | 1 | | 2 | Устный опрос |
| ***Раздел 3. Физическая подготовка*** | | | | | | | | | |
| | 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка | | | | | 1 | | 4 | Индивидуальное задание |
| | 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | | | | | 3 | Устный опрос |
| ***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями*** | | | | | | | | | |

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость *(всего час.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| 4 | 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. | | | | | 1 | | 2 | Индивидуальное задание |
| | 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | | | | | | | 3 | Устный опрос |
| ***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** | | | | | | | | | |
| 5 | 5.1. Спорт в системе физического воспитания | | | | | 1 | | 4 | Устный опрос |
| | 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | | | | | | | 3 | Тест |
| 6 | Промежуточная аттестация | | | | | | | | зачет |
| ***Раздел 1. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния*** | | | | | | | | | |
| 24 | 1.1.Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | | | | | 2 | | 8 | индивидуальное задание |
| 25 | 1.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата. | | | | | | | 8 | индивидуальное задание |
| 26 | 1.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | | | | | 1 | | 9 | индивидуальное задание |
| 27 | 1.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека. | | | | | 1 | | 7 | индивидуальное задание |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | | 4 | зачет |
| ИТОГО по семестру | | 72 | | | | 10 | | 58 | |
| | Всего: | | | | | | | | |

## 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | **Семестр 1** | |
| *Содержание лекционного курса* | | |
| **1.** | **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.** | |
| 1.1. | Физическая культура и физическое воспитание. | Задачи физического воспитания. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность. |
| 1.2. | Профессиональная направленность физического воспитания | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП обучающегося. Средства ППФП обучающихся. |
| **2.** | **Основы здорового образа жизни** | |
| 2.1. | Здоровье человека как ценность. | Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| 2.2. | Здоровьесберегающие технологии в физической культуре. | Изменение состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом под влиянием различных режимов и условий труда и обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности в трудовом или учебном процессе. Работоспособность в период учебных и профессиональных перегрузок. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного и профессионального труда. |
| **3.** | **Физическая подготовка** | |
| 3.1. | Общая физическая и специальная физическая подготовка | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок. |
| 3.2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий. |
| **4.** | **Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями** | |
| 4.1. | Мотивация и планирование самостоятельных занятий. | Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. |
| 4.2. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния. |
| **5.** | **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** | |
| 5.1. | Спорт в системе физического воспитания студентов | Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. |
| 5.2. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет.* | |
| | **Семестр 2** | |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния. | |
| 1.1. | Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности. |
| 1.2. | Оценка состояния вестибулярного аппарата. | Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого. |
| 1.3. | Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба. |
| 1.4. | Влияние физических | Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | упражнений на дыхательную систему человека. | Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге. |
| | Промежуточная аттестация – *зачет.* | |

## 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | **80** | Лекционные занятия (5 занятий) | **2 балла** посещение и конспектирование 1 лекционного занятия | 0-10 |
| | | Практические занятия (8 занятий) | **2 балл** – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>**2,5 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%. | 16-20 |
| | | Устный опрос (7 тем). | **1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **2 балла –** знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы. | 7-14 |
| | | Контрольное тестирование по теоретическому курсу. | **4 балла –** от 5% до 20% правильных ответов<br>**8 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов<br>**12 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов<br>**16 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов<br>**20 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов | 8-20 |
| | | Выполнение индивидуальных заданий. | **1 балл** – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии.<br>**2 балла** – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии. | 20-36 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | **20** (100% /баллов приведенной шкалы) | Теоретический вопрос | **3 балла** (пороговое значение)<br>**10 баллов** (максимальное значение) | 3–5 |
| | | Практическое задание | **4 балла** (пороговое значение)<br>**7 баллов** (максимальное значение) | 4–7 |
| **Итого по промежуточной аттестации (зачету)** | | | | (51 – 100% по приведенной шкале)<br>20 – 40 б. |
| **Суммарная оценка по дисциплине:** Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. | | | | |

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8):

Таблица 8. Оценка уровня усвоения дисциплины и компетенций

| **Критерии оценивания компетенции** | **Уровень усвоения дисциплины и компетенций** | **Итоговая оценка** | | **Сумма баллов по 100-балльной шкале** |
|---|---|---|---|---|
| | | **Экзамен /зачет с оценкой** | **зачет** | |
| | | **Буквенный эквивалент / оценка** | **Буквенный эквивалент** | |
| Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен решать практические профессиональные задачи, допускает множественные существенные ошибки в ответах, не умеет интерпретировать результаты и делать выводы. | первый | Неудовлетворительно / 2 | Не зачтено | Менее 51 балла |
| Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен решать практические профессиональные задачи, допускает несколько существенных ошибок решениях, может частично интерпретировать полученные результаты, допускает ошибки в выводах. | пороговый | Удовлетворительно / 3 | Зачтено | 51-65 |
| Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен решать практические профессиональные задачи, но допускает отдельные несущественные ошибки в интерпретации результатов и выводах. | повышенный | Хорошо / 4 | | 66-85 |
| Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических профессиональных задач. Правильно интерпретирует полученные результаты и делает обоснованные выводы. | продвинутый | Отлично/ 5 | | 86-100 |

## 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Учебная литература

**Основная учебная литература**

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/398758 (дата обращения: 28.01.2019).

2.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/412791 (дата обращения: 28.01.2019).

**Дополнительная учебная литература**

1. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2013. - 164 с. – Текст: непосредственный.

Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 . – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.

2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное посо-бие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – Текст: непосредственный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ согласно таблице 9.

Таблица 9 - Учебные аудитории и программное обеспечение

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом |
|---|---|
| **410** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, моноблоки аудиторные.<br>**Оборудование:** *стационарное* - компьютер, экран, проектор.<br>**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).<br>**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.** | 654079, Кемеровская область, г. Новокузнецк, пр-кт Металлургов, д. 19 |

| | |
|---|---|
| **201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д. 6 |

## 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

**Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml

3. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547

4. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/

5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/

6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/

7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

# 6 Иные сведения и (или) материалы.

## 6.1 Примерные темы индивидуальных заданий

1. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.

2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.

3. Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировки для различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.

4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

5. Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

## 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| *Семестр 1.* | | |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | | |
| 1.1. Физическая культура и физическое воспитание | 1. Основные направления физической культуры.<br>2. Социально-биологические основы физической культуры | Практические занятия не предусмотрены учебным планом. |
| 1.2. Профессиональная направленность физиче- | 3.Профессионально-прикладное направление в си- | |

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| ского воспитания | стеме физического воспитания<br>4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду. | |
| 2. Основы здорового образа жизни студента | | |
| 2.1. Здоровье человека как ценность. | 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.<br>2. Здоровье и физическое благополучие. | |
| 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре. | 3. Виды оздоровительной физической культуры<br>4. Физическая культура в обеспечении здоровья. | |
| 3. Физическая подготовка студентов | | |
| 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка | 1. Особенности развития двигательных качеств.<br>2. Влияние физической тренировки на организм человека. | |
| 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.<br>4. Организация, формы и средства ППФП.<br>3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности. | |
| 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями | | |
| 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. | 1. Гигиена спортивных тренировок.<br>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. | |
| 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. | |
| 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | | |
| 5.1. Спорт в системе физического воспитания | 1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.<br>2. Типология современного спорта. | |
| 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 3.Спортивное направление в системе физического воспитания.<br>4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | |
| *Семестр 2.* | | |

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| 1. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния. | | |
| 1.1. Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом. | 1. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.<br>2. Определить зоны интенсивности физической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного занятия. |
| 1.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата. | | 3. Составить комплекс упражнений на развитие равновесия.<br>4. Провести пробу Ромберга на каждом этапе круговой тренировки. |
| 1.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | | 5. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия.<br>6. Провести степ-тест Кэрша. |
| 1.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека. | | 7. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.<br>8. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. |

**Сведения о разработке и утверждении рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт составлена в соответствии с ФГОС- 3++ ВО и утверждена в комплекте с ООП направления 43.03.03 **Гостиничное дело**

Составитель (и): Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)