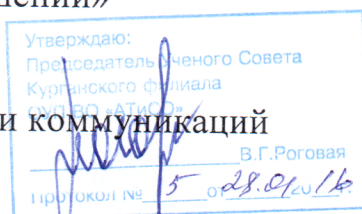


Образовательное учреждение профсоюзов
 высшего образования
 «Академия труда и социальных отношений»
 Курганский филиал

Кафедра социально-культурного сервиса и коммуникаций



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки: 43.03.03 «Гостиничное дело»

Профиль «Ресторанная деятельность»

Форма обучения: очная

Цикл дисциплин: Б1.В.ДВ

Трудоемкость дисциплины (з.е./ ч.) 328

Вид учебной работы	Часы	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	328									
Лекции	-									
Лабораторные работы	-									
Практические занятия: Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)	328	54	54	54	54	54	58			
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине										
Самостоятельная работа (всего), в том числе:										
Курсовая работа: (КР)										
Курсовой проект: (КП)										
Контрольная работа										
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет			
Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	54	58			

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2015/ 2016 учебный год со следующими изменениями:

Программа переработана в связи
с принятием ФГОС ВО 43.03.03 "Реставрация
денто"

Протокол заседания кафедры № 6 от « 4 » февраля 2016г.
Заведующий кафедрой

Данилов И. И. / И.И. Д.

Рабочая программа утверждена на 2016 / 2017 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на
2016-2017 учебный год в связи с изменением
списка рекомендуемой литературы

Протокол заседания кафедры № 1 от « 02 » 09 2016г.
Заведующий кафедрой

Мукова К.В. / К.В. М.

Рабочая программа утверждена на 20__ / 20__ учебный год со следующими изменениями:

Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой

_____ / _____ /

Рабочая программа составлена:

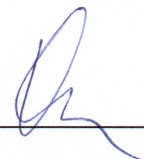
- с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению «Гостиничное дело»;
- на основании учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению, профилю «Ресторанная деятельность».

Рабочую программу разработал:

к. б. н., доцент Огнев А.А.

Программа утверждена на заседании кафедры

ССС и К



Протокол № 6 « 4 » февраля 2016г.

Заведующий кафедрой Фаминская И.И. Шер

1 Место дисциплины в структуре ООП ВО: Б1.В.ДВ

Физическая культура – органическая часть общей человеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих ей признаков, которые принято объединять в три группы:

- **активная двигательная деятельность человека** – не любая, а организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения;

- **положительные изменения в физическом состоянии человека**, выражающиеся в повышении уровня развития морфофункциональных свойств организма, освоении жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшении показателей здоровья и повышении его работоспособности;

- **использование комплекса материальных и духовных ценностей**, созданных в обществе для удовлетворения потребностей в эффективном совершенствовании физических возможностей человека таких, как различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, методика выполнения упражнений, материально-технические условия, научные знания и др.

Понятийный аппарат физической культуры – физкультурно-спортивные термины широко используются в системе современных знаний о человеке. Знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта, по смежным научным и учебным дисциплинам / психологии, гигиене, биологии, биохимии спортивной медицине, педагогике и др./ необходимы ныне каждому образованному человеку. Кроме того, правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двустороннюю связь преподаватель - студент, тренер - спортсмен

Таким образом, физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, навыков физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, методов физической культуры, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенции:

ОК– 8 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 8	Знать теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Знать методику составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
	Знать методику проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда

2) уметь:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 8	Уметь самостоятельно применять методики индивидуального подхода и средств для направленного развития отдельных физических качеств и укрепления здоровья
	Уметь творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения должного уровня физической подготовленности и достижения жизненных и профессиональных целей

3) владеть:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 8	Владеть методикой выбора эффективных жизненно важных умений и навыков (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
	Владеть методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания или занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью. (медленный бег, прогулки на лыжах и т.п.)
	Владеть методикой самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты и программы)
	Владеть способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

5 Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них профессиональных и общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		
			Общекультурные ОК - 8	профессиональные	общее количество компетенций
	1 семестр		+		
P1	Методико-практический раздел	6			
P2	Учебно-тренировочный раздел	48			
	Итого	54			
	2 семестр		+		
P1	Методико-практический раздел	5			
P2	Учебно-тренировочный раздел	49			
	Итого	54			
	3 семестр		+		
P1	Методико-практический раздел	8			
P2	Учебно-тренировочный раздел	46			
	Итого	54			
	4 семестр		+		
P1	Методико-практический раздел	7			
P2	Учебно-тренировочный раздел	47			
	Итого	54			
	5 семестр		+		
P1	Методико-практический раздел	5			
P2	Учебно-тренировочный раздел	67			
	Итого	72			
	6 семестр		+		
P1	Методико-практический раздел	4			
P2	Учебно-тренировочный раздел	36			
	Итого	40			
	Всего	328			

6 Тематическое планирование

6.1 Распределение учебных занятий по разделам /лекции/ - не предусмотрено

6.1.1 Распределение учебных занятий по разделам /практика/

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		лекции	практические занятия	самостоятельная работа
P1	1 семестр			6
	Методико-практический раздел			
	T1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)			2
	T2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции			2
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)			2
P2	Учебно-тренировочный раздел			48
	T1 Легкая атлетика:			
	- бег на короткие дистанции;			4
	- бег на средние дистанции;			5
	- бег по пересеченной местности;			5
	- прыжки			4
	T2 Спортивные игры:			
	- баскетбол;			8
	- волейбол;			10
	T3 Плавание.			4
	T4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки			4
	T5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности			4
Итого				54
P1	2 семестр			5
	Методико-практический раздел			
	T1 Основы методики самомассажа			2
	T2 Методика корректирующей гимнастики для глаз			1
	T3 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности			2

P2	Учебно-тренировочный раздел T1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег по пересеченной местности; - прыжки T2 Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол; T3 Плавание. T4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки T5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности		49	
			4	
			5	
			5	
			4	
			10	
			9	
			4	
			4	
			4	
Итого			54	
P1	3 семестр Методико-практический раздел T1 Методика оценки и корректировки осанки и телосложения T2 Методика самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития T3 Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма T4 Методика проведения учебно-тренировочного занятия		8	
			2	
			2	
			2	
			2	
P2	Учебно-тренировочный раздел T1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег по пересеченной местности; - прыжки T2 Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол; T3 Плавание T4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки T5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности		46	
			8	
			2	
			2	
			2	
			2	
			24	
			12	
			12	
			4	
			4	
			6	
Итого			54	
P1	4 семестр Методико-практический раздел T1 Методика самооценки и специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания) T2 Методика индивидуального подхода и применения средств по направленному развитию отдельных физических качеств		7	
			3	
			2	

	T3 Основы методики организации средств по избранному виду спорта		2	
P2	Учебно-тренировочный раздел T1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег по пересеченной местности; - прыжки T2 Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол; T3 Плавание. T4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки T5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности		47 12 4 4 2 2 26 12 14 4 3 2	
Итого			54	
P1	5 семестр Методико-практический раздел T1 Методика регулирования психо-эмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом T2 Средства и методы мышечной релаксации в спорте		5 2 3	
T	Учебно-тренировочный раздел T1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег по пересеченной местности; - прыжки T2 Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол; T3 Плавание. T4 Гимнастика. Упражнения силовой направленности		67 6 6 6 4 16 12 8 9	
Итого			67	
P1	6 семестр Методико-практический раздел T1 Методика проведения гимнастики с учетом условий и характера труда		4	
P2	Учебно-тренировочный раздел T1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег по пересеченной местности; - прыжки		36 2 2 2 2	

	T2 Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол; - футбол		10 10 2	
	T3 Плавание.		2	
	T4 Гимнастика. Упражнения силовой направленности		4	
Итого			40	
Всего			328	

6.2 Содержание лекционных занятий – не предусмотрено

6.3 Содержание практических занятий

6.3.1 Содержание практических занятий

1 семестр

Раздел 1 Методико-практический раздел

Тема 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Т3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)

Раздел 2 Учебно-тренировочный раздел

Тема 1 Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;
- волейбол.

Тема 3 Плавание.

Тема 4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

2 семестр

Раздел 1 Методико-практический раздел

Тема 1 Основы методики самомассажа

Тема 2 Методика корректирующей гимнастики для глаз

Тема 3 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности

Раздел 2 Учебно-тренировочный раздел

Тема 1 Легкая атлетика

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;
- волейбол.

Тема 3 Плавание

Тема 4 Упражнения профессионально-прикладной физической

подготовки

Тема 5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

3 семестр

Раздел 1 Методико-практический раздел

Тема 1 Методика оценки и корректировки осанки и телосложения

Тема 2 Методика самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития

Тема 3 Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма

Тема 4 Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Раздел 2 Учебно-тренировочный раздел

Тема 1 Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;
- волейбол.

Тема 3 Плавание.

Тема 4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

4 семестр

Раздел 1 Методико-практический раздел

Тема 1 Методика самооценки и специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)

Тема 2 Методика индивидуального подхода и применения средств по направленному развитию отдельных физических качеств

Тема 3 Основы методики организации тренировочных средств по избранному виду спорта

Раздел 2 Учебно-тренировочный раздел

Тема 1 Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег по пересеченной местности;

- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;

- волейбол;

Тема 3 Плавание.

Тема 4 Упражнения профессионально-прикладной физической

подготовки

Тема 5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

5 семестр

Раздел 1 Методико-практический раздел

Тема 1 Методика регулирования психо-эмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом

T2 Средства и методы мышечной релаксации в спорте

Раздел 2 Учебно-тренировочный раздел

Тема 1 Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции;

- бег на средние дистанции;

- бег по пересеченной местности;

- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;

- волейбол.

Тема 3 Плавание.

Тема 4 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

6 семестр

Раздел 1 Методико-практический раздел

Тема 1 Методика проведения гимнастики с учетом условий и характера труда

Раздел 2 Учебно-тренировочный раздел

Тема 1 Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции;

- бег на средние дистанции;

- бег по пересеченной местности;

- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;

- волейбол.

Тема 3 Плавание.

Тема 4 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

6.4 Содержание лабораторных занятий – не предусмотрено

6.5 Содержание самостоятельной работы студентов – не

предусмотрено

6.5.1 Домашние задания, типовые расчеты и т.п.

Домашние задания могут быть рекомендованы индивидуально по мере необходимости

6.5.2 Рефераты

6.5.2.1 Общий список тем рефератов

- 1 Влияние оздоровительной физической культуры на организм
- 2 Витамины и их роль в обмене веществ
- 3 Двигательная активность и здоровье
- 4 Закаливание организма средствами физической культуры
- 5 Здоровый образ жизни
- 6 Значение физической культуры в современном обществе
- 7 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 8 Методика проведения занятий с учетом условий и характера труда
- 9 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
- 10 Оптимальный двигательный режим и закаливание
- 11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
- 13 Правильный режим питания
- 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 15 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
- 16 Социально-биологические основы физической культуры
- 17 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- 18 Социальные функции физической культуры и спорта
- 19 Современные виды физических упражнений
- 20 Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- 21 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания
- 22 Физическая культура и нравственно-этическое воспитание человека
- 23 Формирование культуры здоровья и культуры жизни
- 24 Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха
- 25 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

6.5.2.2.Список тем рефератов для специальных медицинских групп /СМГ/

- 1 Комплекс упражнений при варикозном расширении вен

- 2 Комплекс средств лечебной физической культуры при лечении сколиоза
- 3 Лечебные упражнения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника
- 4 Лечебная физическая культура при гипертонической болезни сердца
- 5 Лечебная физическая культура при гипотонической болезни сердца
- 6 Лечебная физическая культура при вегето-сосудистой дистонии
- 7 Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца
- 8 Лечебная физическая культура при железодефицитной анемии
- 9 Лечебная физическая культура при пиелонефрите
10. Лечебная физическая культура при остеомиелите
- 11 Негативное влияние алкоголя на организм
- 12 Негативное влияние курения табака на организм
- 13 Особенности занятий физической культурой студентов с заболеваниями глаз
- 14 Профилактика и лечебная физкультура при плоскостопии
- 15 Сердечно-сосудистые заболевания и их профилактика средствами физической культуры
- 16 Травматизм при занятиях физической культурой
- 17 Физическая культура при близорукости
- 18 Язвенная болезнь, гастриты и профилактика с использованием физических упражнений

6.5.2 Курсовые работы (проекты) по дисциплине – не предусмотрены

7 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Трудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме), отводимое на занятия в интерактивной форме)
Р2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Круглый стол	4
	ТЗ Основы здорового образа жизни студента		4

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература:

- 1 Виленский М.Я., А.Г.Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2012. – 240с.
3. Физическая культура: учебник / под ред. М.Я.Виленского. – М.:КНОРУС, 2012. – 424с.

9.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. – М.: Изд-во Центр «Академия», 2006.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник.- 3-е изд. - Ростов на/Д.: Феникс, 2008. - 82с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005. -366с.
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С.Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М., 2010.
4. Физическая культура .Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. – М.: ЮНИТА, 2008. – 80с.

9.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

слайды, наглядные пособия.