

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института экономики
и менеджмента

_____ В.В. Шипунова

подпись

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

(направленность (профиль): «Туроператорские и турагентские услуги»)

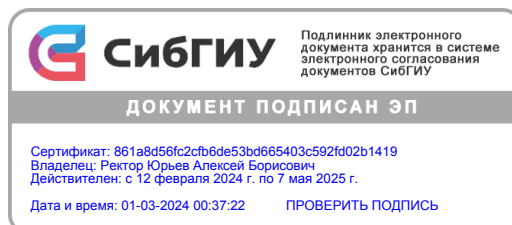
Квалификация выпускника
Специалист по туризму и гостеприимству

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 1 год 10 месяцев

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Основы военной подготовки;
- Математика;
- Физика;
- Химия.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	применять методы и средства физической культуры и спорта , теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта;

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	ИТОГО	1 семестр	2 семестр
Форма промежуточной аттестации		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	98	<i>46</i>	<i>52</i>
Лекции, <i>академ. час.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме практической подготовки	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
в форме	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

практической подготовки			
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	74	32	42
в форме практической подготовки	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	24	14	10
в форме практической подготовки	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретический раздел (Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий избранным видом спорта или системой

физических упраж-
нений.);

Раздел 2 практический раздел (Раздел 2;

Тема 2.1. Для I и II групп обучающихся. Легкая атлетика (Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места).

Плавание.(Кроль на груди. Кроль на спине).

Лыжные гонки.(Повороты на месте. Лыжные ходы).

Для III - группы обучающихся.

Основы шахматной игры. История шахмат.

Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.

Как ходят фигуры. Сравнительная сила фигур. Цель игры. Рокировка и взятие на проходе. Шах и мат. Результат игры. Ничья в шахматах.

Запись шахматной партии. Адаптивная физическая культура.

Понятие «адаптивная физическая культура».

Классификации физических упражнений.

Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно- двигательного аппарата.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно- сосудистой системы и ЦНС.

Обучение и совершенствование ехники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания. Обучение и совершенство-

вание техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно- кишечного тракта и почек. Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс. Обучение дыхательным упражнениям по методике).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, академ. час	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, академ. час	
		всего	в форме практической

			подготовки
Раздел 1.	Теоретический раздел	32	
Раздел 2.	практический раздел	42	
Итого:		74	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Подготовка к практическому занятию.	12	
Раздел 2.	1. Подготовка к практическому занятию.	12	
Итого:		24	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/416220> (дата обращения: 13.09.2023);

2 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/415983> (дата обращения: 13.09.2023);

3 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В.

В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html> (дата обращения: 13.09.2023).

б) дополнительная литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 13.09.2023);

2 Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 13.09.2023);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». — Москва, [200 –]. — URL: <http://www.studentlibrary.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». — Москва, [2015 –]. — URL: <http://rusneb.ru>. — Режим доступа: по подписке;

3 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». — Москва, [200 –]. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». — Москва, [200 –]. — URL: <https://biblioclub.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — URL: <http://www.biblioclub.ru>;

5 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. — Новокузнецк, [200 –]. — URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

6 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». — Москва, [200 –]. — URL: <http://eivis.ru>. — Режим доступа: по подписке;

7 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. — Новокузнецк, [199 –]. — URL: <http://libr.sibsiu.ru>. — URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;

- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- LibreOffice;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную _мультимедийным оборудованием (перечислить оборудование и технические средства обучения);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Спортивный зал №52

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

Составитель(и):

доцент, и.о. заведующего кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета Института.

Приложение

Аннотация

рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности)

43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

(направленность (профиль): «Туроператорские и турагентские услуги»)

форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Основы военной подготовки;
- Математика;
- Физика;
- Химия.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 08.	применять методы и средства физической культуры и спорта , теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта;

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	ИТОГО	1 семестр	2 семестр
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет</i>
Трудоёмкость, <i>академ. час.</i>	98	46	52
Лекции, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ.</i>	0	0	0

час.			
в форме практической подготовки	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	74	32	42
в форме практической подготовки	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	24	14	10
в форме практической подготовки	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Теоретический раздел (Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессио-нальной подготовке обучающихся.

Социально-биологические основы физической культуры

Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.

Основы методики самостоятельных занятий физическими

упражнениями.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.);

Раздел 2 практический раздел (Раздел 2;

Тема 2.1. Для I и II групп обучающихся. Легкая атлетика (Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места).

Плавание.(Кроль на груди. Кроль на спине).

Лыжные гонки.(Повороты на месте. Лыжные ходы).

Для III - группы обучающихся.

Основы шахматной игры. История шахмат.

Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.

Как ходят фигуры. Сравнительная сила фигур. Цель игры. Рокировка и взятие на проходе. Шах и мат. Результат игры. Ничья в шахматах.

Запись шахматной партии. Адаптивная физическая культура.

Понятие «адаптивная физическая культура».

Классификации физических упражнений.

Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно- двигательного аппарата.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно- сосудистой системы и ЦНС.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания. Обучение и совершенство-

вание техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно- кишечного тракта и почек. Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс. Обучение дыхательным упражнениям по методике).

6 Составитель(и):

доцент, и.о. заведующего кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).