

Аннотация дисциплины БД.04 «Физическая культура» специальности 43.02.11 Гостиничный сервис

Объем трудоемкости:

177 часов, из них - 118 часов аудиторной нагрузки: лекционных 2 ч., практических 116 ч.; 59 часа самостоятельной работы.

Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Задачи дисциплины:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место дисциплины в структуре ПССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» БД.04 входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

Освоение данного курса способствует закреплению навыков практических основ физической культуры.

Дисциплина «**Физическая культура**» изучается на 1 курсе в 1,2 семестрах

Требования к уровню освоения дисциплины

Компетенция		Компонентный состав компетенций		
Код	Содержание	Знает:	Умеет:	Владеет:

БД. 04	<p>Организовыват ь.</p> <p>Контролирует ь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - состояние своего здоровья и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки. 	<ul style="list-style-type: none"> -умеет составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; -умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. -умеет составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. -умеет применять на практике приемы массажа и самомассажа. -умеет повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка); -умеет определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Умеет выполнять упражнения: -сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см); -подтягивание на перекладине (юноши); -поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); -прыжки в длину с места; -бег 100 м; -бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени); -тест Купера - 12-минутное передвижение. 	<ul style="list-style-type: none"> -элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. -техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
---------------	--	--	---	--

Основные разделы дисциплины:

Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость (часы)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные		самостоятельная работа обучающихся	
		лекции	практ.		
Всего					
Учебная нагрузка	258	2	170	86	Сдача контрольных нормативов
Раздел 1: Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов.	2	2	0	0	
Раздел 2: Занятия на материале общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие, длинные дистанции. Изучение техники эстафетного бега (прием и передача палочки).	54	0	36	18	Сдача контрольных упражнений
Раздел 3: Занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол).	52	0	36	16	Сдача контрольных упражнений
Раздел 4: Изучение техники игры в волейбол, бадминтон.	52	0	30	20	Выполнение подачи мяча, передачи мяча, блок.
Раздел 5: Изучение техники игры в баскетбол (стритбол).	50	0	34	16	Выполнение ведения мяча, бросков по корзине из зон, игра в парах
Раздел 6: Изучение техники игры в мини-футбол.	50	0	34	16	Сдача контрольных упражнений
Всего по дисциплине	258	2	170	86	

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет, дифф.зачет.

Основные источники

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты [Электронный ресурс] : / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков.— М. : Советский спорт, 2015. — 176 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=69851 (21.07.2015)
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 421 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=60707 (14.06.2015)
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс] : учебник. — М. : Человек, 2014. — 624 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=60521 (14.06.2015)
4. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Томск : ТГУ (Национальный исследовательский Томский государственный университет), 2011. — 116 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=44222 (15.06.2015)

Дополнительные источники

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] : монография. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с. — URL : http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=4090 (15.06.2015)
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити – Дана, 2014.-430с.
3. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : — М. : Советский спорт, 2012. — 254 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=10848 (23.07.2015)
4. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.К. Полещук, А.А. Зайцев, А.Б. Макаревский [и др.]. — М. : Советский спорт, 2013. — 268 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51915 (20.06.2015)

5. Суник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] : — М. : Советский спорт, 2013. — 232 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69839 (08.07.2015)

6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы), 2014. — 167 с. — URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=56688 (15.06.2015)