

## **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:

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

## 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					
<b>Учебная нагрузка</b>	258	2	170	<b>86</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 1:</b> Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов.	2	2	0	<b>0</b>	
<b>Раздел 2:</b> 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	<b>18</b>	Сдача контрольных упражнений
<b>Раздел 3:</b> Занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол).	52	0	36	<b>16</b>	Сдача контрольных упражнений
<b>Раздел 4:</b> Изучение техники игры в волейбол, бадминтон.	52	0	30	<b>20</b>	Выполнение подачи мяча, передачи мяча, блок.
<b>Раздел 5:</b> Изучение техники игры в баскетбол (стритбол).	50	0	34	<b>16</b>	Выполнение ведения мяча, бросков по корзине из зон, игра в парах
<b>Раздел 6:</b> Изучение техники игры в мини-футбол.	50	0	34	<b>16</b>	Сдача контрольных упражнений
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>258</b>	<b>2</b>	<b>170</b>	<b>86</b>	

**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](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](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](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](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](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](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](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](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](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=56688) (15.06.2015)