

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

**Объем трудоемкости:**

212 часов, из них - 106 часов аудиторной нагрузки: практических 106 ч.; 106 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 ППССЗ:**

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 2 и 3 курсе в 3,4,5 семестрах.

## Требования к уровню освоения дисциплины

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

<b>БД. 04</b>	<p><b>Организовыват ь.</b></p> <p><b>Контролирует ь.</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> </ul> <p>Умеет выполнять упражнения:</p> <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>	<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:

### Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
Введение		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья.	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Комплекс утренней физической зарядки.	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
<b>Самостоятельная работа:</b> Правила спортивных игр и судейства: волейбол, баскетбол и футбол.		<b>6</b>
<b>Раздел 2. Учебно-методическая часть</b>		<b>46</b>
Тема 2.1. Учебно-методическая	<b>Практические занятия:</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом	46

<p>умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа</p> <p>двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	45
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочная часть</b>		176
Тема 3.1 Легкая атлетика.	<b>Практические занятия:</b>	23
Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	
Тема 3.2. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической	16

	стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
Тема 3.3. Спортивные игры	<p><b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол (для юношей)</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	89
Тема 3.4. Плавание	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	16

<p>Тема 3.5. Виды спорта по выбору</p>	<p><b>Ритмическая гимнастика</b></p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p>	<p>18</p>
<p>Тема 3.6. Национальные виды спорта</p>	<p>Стрельба из лука. Национальная борьба на кушаках. Метание копья в цель.</p>	<p>14</p>
<p><b>Самостоятельная работа:</b> Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Привила техники безопасности при занятиях плаванием.</p>		<p>106</p>

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачёт, 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?pl1\\_id=69851](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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?pl1\\_id=60707](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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?pl1\\_id=60521](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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?pl1\\_id=44222](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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?pl1\\_id=4090](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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?pl1\\_id=10848](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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?pl1\\_id=51915](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_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)