

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 11:47:44

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271af0ee37e79a194

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

### Рабочая программа дисциплины

### Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Профиль подготовки: Сервисная деятельность в индустрии моды и красоты

Квалификация: бакалавр

Индустриально-педагогический факультет

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт / сост. Я.В. Киперман, к.б.н. доцент кафедры ТиМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 20 октября 2015 г. № 1169 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 12 ноября 2015 г. № 39702)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 43.03.01 Сервис профиль Сервисная деятельность в индустрии моды и красоты

Составитель(и):

Я.В. Киперман, к.б.н. доцент кафедры ТиМФК

© Курский государственный университет, 2017

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
--------------------	------

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний**

**Знать:**

роль физической культуры в развитии личности человека

основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках

средства и методы физического воспитания а так же возможности их применения для физического совершенствования

**Уметь:**

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений

**Владеть:**

Владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.

методиками определения уровня своей физической подготовленности

методикой составления и проведения ОРУ

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1.</b>	Раздел			
1.1	Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	Лек	1	2	0
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Лек	1	2	0
1.3	Основы здорового образа жизни студента	Лек	1	2	0
1.4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лек	1	2	0
1.5	Психофизиологические основы учебного труда	Лек	1	2	0
1.6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лек	1	2	0
1.7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лек	1	2	0
1.8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Лек	1	2	0
1.9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Лек	1	2	0
1.10	Методика определения и оценка физического развития человека	Пр	1	2	0
1.11	Основы здорового образа жизни студента	Пр	1	2	0
1.12	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Пр	1	2	0

1.13	Методика определения и оценка физического здоровья	Пр	1	2	0
1.14	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	Пр	1	2	0
1.15	Развитие скоростной выносливости	Пр	1	2	0
1.16	Развитие общей выносливости	Пр	1	2	0
1.17	Развитие координационных способностей	Пр	1	2	0
1.18	Развитие гибкости	Пр	1	2	0
1.19	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	1	2	0
1.20	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	1	2	0
1.21	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	1	2	0
1.22	Основы здорового образа жизни студента	Ср	1	2	0
1.23	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)	Ср	1	2	0
1.24	Методика определения и оценка физического здоровья	Ср	1	2	0
1.25	Психофизиологические основы учебного труда	Ср	1	2	0
1.26	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Ср	1	2	0
1.27	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	2	0
1.28	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	2	0
1.29	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	1	2	0
1.30	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Ср	1	2	0
1.31	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Ср	1	2	0
1.32	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Ср	1	2	0
1.33	Методика проведения подвижных игр и эстафет	Ср	1	2	0
1.34	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	1	2	0
1.35	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	2	0
1.36	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	2	0

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Материалы к дисциплине "Физическая культура" утверждены на заседании каф. протокол №7 от 02.03.2017

### 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Материалы к дисциплине "Физическая культура" утверждены на заседании каф. протокол №7 от 02.03.2017

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017.	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a>	1
Л1.2	Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017.	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a>	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011.		10
Л2.2	Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63647.html">http://www.iprbookshop.ru/63647.html</a>	1
Л2.3	Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65688.html">http://www.iprbookshop.ru/65688.html</a>	1
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
7.3.1.1	<a href="http://www.sport.pu.ru/">http://www.sport.pu.ru/</a>		
7.3.1.2	<a href="http://ftrainer.narod.ru">http://ftrainer.narod.ru</a>		
7.3.1.3	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a>		
7.3.1.4	<a href="http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult">http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult</a>		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Спортивный зал, ауд. 701,
7.2	305000, г. Курск, ул. Радищева, 29;
7.3	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);
7.4	Брусья гимнастические, мужские( 1 шт);
7.5	Брусья гимнастические, женские( 2 шт);
7.6	Дорожка гимнастическая ( 1 шт);
7.7	Канат ( 3 шт);
7.8	Конь гимнастический маховый ( 3 шт);
7.9	Мат гимнастический 1х2х0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический ( 2 шт);
7.11	Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт);
7.12	Профессиональная стойка, баскетбольная ( 2 шт);
7.13	Скамья гимнастическая 3м( 6 шт);
7.14	Станок хореографический 2м напольный( 5 шт);
7.15	Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);
7.16	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.17	Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте( 6 шт);
7.18	
7.19	Лекционная аудитория № 24: 80 посадочных место, 40 столов

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Методические указания.	
Дисциплина «Физическая культура и спорт» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.	
Приступая к освоению дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:	

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- уметь составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть (быть в состоянии продемонстрировать) основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в основных спортивных играх и единоборствах.

В ходе практических занятий необходимо вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать преподавателю. В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.