

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета туризма и
сервиса

Проректор по УРиКОД



С.М. Романов
_____ 2020 г.



В.П. Ермакова
_____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Гостиничная деятельность

Форма обучения заочная

Выпускающая кафедра Кафедра гостиничного и ресторанного бизнеса

Кафедра-разработчик рабочей программы Кафедра физической культуры и спорта

Год набора – 2020

Курс	Трудоём- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лабора- т. занятия, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля
ЗФО								
5	72/2	4	-	-	64	-	+	Зачет (4)
Итого:	72/2	4	-	-	64	-	+	Зачет (4)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 515.

Рабочую программу составила:



Л.К. Федякина, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



И.Н. Овсянникова

Руководитель ОПОП



Н.К. Сердюкова

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки «Гостиничное дело»

Протокол № 6 от « 31 » 08 2020 г.

Председатель УМСН



С.М. Романов

Н.К. Сердюкова

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения



В.В. Васильченко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2021 учебный год, протокол №10 заседания кафедры от «01» 04 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

З.О. Вр - Шенюкова Т.А.

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от «29» августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

Л. А.В. Столкова

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.1 Тематический план дисциплины	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	11
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3 Образовательные технологии	11
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной обязательной части учебного плана.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенция и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции			

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1) <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1) <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни (З-УК-7.2) <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии (У-УК-7.2) <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3) <i>Уметь:</i> индивидуально выполнять подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3) <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 3

№ темы	Наименование тем дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
5 курс							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	22	2	-	-	20	
2	Основы здорового образа жизни студента	26	2	-	-	24	
	Контрольная работа	20				20	
	Зачет	4	-	-	-		4
	ИТОГО:	72	4	-	-	64	4

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в вузе. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья. Спорт – явление культурной жизни. Спорт. Массовый спорт, спорт высших достижений. Классификация видов спорта.	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-7
2	Основы здорового образа жизни студента	2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Роль физической культуры в	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3	1-7

			обеспечении здоровья	У-УК-7.3 Н-УК-7.3	
	Зачет			З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	1-7
	Итого	4			

4.1.2 Практические занятия учебным планом не предусмотрены

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
5 курс					
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	20	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Развитие физических качеств. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-7
2	Основы здорового образа жизни студента	24	Изучение теоретического материала. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	З-УК-7.1 У-УК-7.1 Н-УК-7.1	1-7
	Контрольная работа	20	Выполнение контрольной работы	З-УК-7.2 У-УК-7.2 Н-УК-7.2 З-УК-7.3 У-УК-7.3 Н-УК-7.3	1-7
	Итого:	64			

4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2018. – 98 с. – 978-5-6040844-8-9. – URL:

<http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт–Петербург : Санкт–Петербургский государственный архитектурно–строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978–5–9227–0619–9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа : для авториз.пользователей. – Текст : электронный.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. – Москва : ЮНИТИ–ДАНА, 2017. – 431 с. – 978-5-238-01157-8. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Быченко, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченко, О. В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Я. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2013. - 238, [1] с. : табл. - (Бакалавриат).

6. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050104 (033300) – Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. – 2–е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 254, [1] с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование) (Педагогические специальности). ISBN 978–5–7695–5763. – Текст : непосредственный.

7. Федякин, А. А. Методика силовой тренировки студентов вуза : методическое пособие / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортова. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2018. – 41 с. – Текст непосредственный.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Зав. библиотекой



Е.С. Мысина

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- форму дневника самоконтроля;
- тематику контрольных работ;
- **вопросы к зачету:**

1. Раскройте понятие «физическая культура» как составной части культуры общества и личности.

2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ППФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).

3. Дайте характеристику физической культуры как учебной дисциплины. Цель и задачи физического воспитания студентов.

4. Каким образом организован процесс физического воспитания студентов вуза? Методические основы распределения студентов по учебным группам.

5. Перечислите основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.

6. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

7. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.

8. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).

9. Раскройте методические принципы физического воспитания.

10. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?

11. Перечислите методы физической культуры. Охарактеризуйте их.

12. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методы развития силы.

13. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методы развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.

14. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методы развития выносливости.

15. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методы развития.
16. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в физическом воспитании. Методика формирования двигательных умений и навыков.
17. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
18. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
19. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
20. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
21. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
22. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
23. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
24. Виды контроля.
25. Контроль за физической подготовленностью при занятиях физической культурой.
26. Роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде лекционных и самостоятельных занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения самостоятельно по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на лекционных занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения лекционных занятий.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт». К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу;
- регулярно вести дневник самоконтроля.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к данной дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям: - определение цели, плана работы; - со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в изучении материала, подборе литературы для написания контрольной работы; - контроль усвоения знаний, приобретения навыков регулярного ведения дневника самоконтроля, оценка дневника самоконтроля.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: - комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.; - обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов для самостоятельной работы и написания контрольной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на лекционных занятиях, зачете.

5.3 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются образовательные технологии, которые классифицируются по видам учебной работы: - лекционные занятия. Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- ноутбук.
- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows.
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.
- Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

43.03.03 Гостиничное дело
бакалавр
профиль «Гостиничная деятельность»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Обязательная дисциплина
Заочная форма обучения

Составитель аннотации – Федякина Л.К., к.п.н.,
доцент кафедры физической культуры и спорта 

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	2/72
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекционные занятия, самостоятельная работа
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольная работа. Дневник самоконтроля
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  И.Н. Овсянникова