

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический  
университет»  
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по УР  
А.В. Бурмистров  
« 28 » 09 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине Б1.Б.22 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело»

Профили подготовки: «Гостиничная деятельность»

Степень выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

Институт, факультет ИТЛПИД (ФТЛПИ)

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания и спорта

Курс, семестр 3 курс, 6 семестр

|                        | Часы      | Зачетные единицы |
|------------------------|-----------|------------------|
| Лекции                 |           |                  |
| Практические занятия   | 4         | 0,11             |
| Семинарские занятия    |           |                  |
| Лабораторные занятия   |           |                  |
| Самостоятельная работа | 64        | 1,78             |
| Форма аттестации       | зачёт (4) | 0,11             |
| Всего                  | 72        | 2                |

Казань, 2018 г.

По профилям «Гостиничная деятельность» на основании учебного плана набора обучающихся 2018 г.

Разработчик программы:

|                              |                                                                                                |                                         |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <u>Доцент</u><br>(должность) | <br>(подпись) | Лифанов Александр Дмитриевич<br>(Ф.И.О) |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) Зенуков Игорь Альбертович  
(Ф.И.О.)

Председатель комиссии, профессор  М.Р. Зиганшина

Председатель комиссии, профессор  Н.И. Вaleyева  
(подпись) (Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Л.А. Китаева

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины Б1.Б.22 «Физическая культура и спорт» являются

а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.Б.22 Физическая культура и спорт относится к базовой части ОП и формирует у обучающихся набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины Б1.Б.22 Физическая культура и спорт студенты должны освоить материал предшествующих дисциплин:

а) «История»

б) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплина Физическая культура и спорт является предшествующей и необходима для успешного усвоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

1) Знать: а) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;

б) особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

в) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.

2) Уметь: а) технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

б) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой;

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

г) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

д) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

3) Владеть: а) системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

б) владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения;

в) осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

г) использование физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| №<br>п/п | Раздел<br>дисциплины                                 | Семестр | Виды учебной работы<br>(в часах) |                                           |     |              | Информационные и<br>другие<br>образовательные<br>технологии,<br>используемые при<br>осуществлении<br>образовательного<br>процесса                                              | Оценочные<br>средства для<br>проведения<br>промежуточной<br>аттестации по<br>разделам |
|----------|------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|-------------------------------------------|-----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                      |         | Лек-<br>ция                      | Семинар<br>(Практи-<br>ческое<br>занятие) | СРС | Кон<br>троль |                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| 1        | Физическая культура в двигательном совершенствовании | 6       |                                  | 2                                         | 32  | 2            | а) традиционные:<br>форма проведения:<br>классно-урочная.<br>формы обучения:<br>иллюстративно-объяснительные.<br>б) интерактивные:<br>- формы обучения:<br>частично-поисковая; | Доклад,<br>Тестовые<br>вопросы,<br>реферат                                            |

|                  |                                                            |   |  |   |    |   |                                                                                                                                                                                                          |                                         |
|------------------|------------------------------------------------------------|---|--|---|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2                | Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре | 6 |  | 2 | 32 | 2 | а) <i>традиционные</i> :<br>форма проведения: классно-урочная.<br>формы обучения: иллюстративно-объяснительные.<br>б) <i>интерактивные</i> :<br>- формы обучения: частично-поисковая; творческие задания | Доклад,<br>Тестовые вопросы,<br>реферат |
| 3                | Всего                                                      |   |  | 4 | 64 | 4 |                                                                                                                                                                                                          |                                         |
| Форма аттестации |                                                            |   |  |   |    |   |                                                                                                                                                                                                          | Зачет (4)                               |

**5. Содержание лекционных занятий по темам.** Не предусмотрены учебным планом.

#### **6. Содержание практических занятий**

Целями практических занятий являются:

- а) обучение технологии выявления, классифицирования и оформления дневника самоконтроля;
- б) обучение способам рационального поиска, отбора, анализа и обработки информации, посвященной вопросам здорового образа жизни;
- в) обучение, основам проведения собственных исследований с целью определения уровня и тенденции развития физической культуры личности.

| № п/п | Раздел дисциплины                                             | Часы | Тема практического занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые компетенции |
|-------|---------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании | 1    | <u>Тема 1.</u> Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.<br>Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.<br>Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | ОК-8                    |
|       |                                                               | 0,5  | <u>Тема 2.</u> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК-8                    |

|   |                                                            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|---|------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|   |                                                            |     | воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
|   |                                                            | 0,5 | Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений<br>Понятия «физическая культура» и спорт», их соотношение между собой. Спорт как социальное явление. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.<br>Профессиональный и любительский спорт. Студенческий спорт. Адаптивный спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.                                                                                                                                                                                                       | ОК-8 |
| 2 | Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре | 1   | Тема 4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом<br>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.<br>Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. | ОК-8 |
|   |                                                            | 1   | Тема 5. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.                                                                             | ОК-8 |

**7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом)**

Не предусмотрены учебным планом.

**8. Самостоятельная работа бакалавра**

| № п/п | Темы, выносимые на самостоятельную работу                                                                                                                                      | Часы | Форма СРС                                                                            | Формируемые компетенции |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1     | ПЗ. Тема 1. Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.                                            | 16   | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию | ОК-8                    |
| 2     | ПЗ. Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                                         | 8    | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.                        | ОК-8                    |
| 3     | ПЗ. Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений                                                                                                | 8    | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.                        | ОК-8                    |
| 4     | ПЗ. Тема 4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом                                                                                                 | 16   | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию                         | ОК-8                    |
| 5     | ПЗ. Тема 5. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. | 16   | Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета                               | ОК-8                    |

**9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.**

В соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» (Утверждено решением УМК Ученого совета ФГБОУ ВО «КНИТУ» от 4 сентября 2017 г.) для оценки результатов обучения используется рейтинговая система оценки знаний обучающихся.

Для получения зачета, студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.

При изучении дисциплины предусматривается сдача пяти контрольных нормативов, сдача реферата. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

За зачет студент может получить минимум 60 балла и максимум – 100 баллов.

| Оценочные средства                                      | Кол-во | Min, баллов | Max, баллов |
|---------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|
| Тестовые вопросы                                        | 5      | 15          | 25          |
| Доклад                                                  | 1      | 15          | 25          |
| Реферат (Контрольная работа для заочной формы обучения) | 1      | 30          | 50          |
| Итого:                                                  |        | <b>60</b>   | <b>100</b>  |

**10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся оформлены отдельным документом.

**11. Информационно-методическое обеспечение дисциплины**

**11.1 Основная литература**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

| Основные источники информации                                                                                                                                                   | Кол-во экз.                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Алешин, В.В. Физкультура? Физкульт-ура? / В.В. Алешин. - М.: Человек, Спорт, 2015. - 272 с.                                                                                  | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131577.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131577.html</a> доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ; |
| 2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. - М. : Спорт 2016. - 240 с.                                  | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html</a> доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ; |
| 3. Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. – 184 с.                                       | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</a> доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ; |
| 4. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - М. : Спорт, 2017. - 128 с.                                 | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html</a> доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ; |
| 5. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. - М. : Спорт, 2016. - 416 с. | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html</a> доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ; |

**11.2 Дополнительная литература**

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

| Дополнительные источники информации                                                                                      | Кол-во экз.                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с. | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html</a> , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ. |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн. - М.: Спорт, 2016. -176 с.                           | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859906839145.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859906839145.html</a> , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ. |
| 3. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И. Е. Корельская. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. | ЭБС «Консультант Студента», ссылка <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html</a> , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.   |

### ***11.3 Электронные источники информации***

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» использование электронных источников информации:

1. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. <http://www.iasi.org/> - Международная ассоциация спортивной информации.
3. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
4. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. Электронный каталог УНИЦ <http://www.ruslan.kstu.ru/>

**Согласовано:**

Зав. сектором ОКУФ



### ***12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)***

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

1. *Для проведения лекционных занятий*
  - а) конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры, сайт КНИТУ.
  - б) учебно-информационные стенды «Здоровье и физическая культура»
2. *Для проведения практических занятий*
  - а) спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Пионерская, д. 12а);
  - б) учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
  - в) спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237
  - г) спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б)

### ***13. Образовательные технологии***

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело» для профиля «Гостиничная деятельность» занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.