Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогически институт
Факультет ___информатики, математики и экономики_____

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан
Фомина А.В.
«08» февраля 2024 г.

# Рабочая программа дисциплины

## К.М.03.01 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

## 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) подготовки
Гостиничная деятельность

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2024

Новокузнецк 2024

в РПД *К.М.03.01 Физическая культура и спорт*
*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета информатики, математики и экономики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от «_8_»_февраля_2024 г.)

для ОПОП 2024 года набора на 2024 / 2025 учебный год

по направлению подготовки __Гостиничное дело____
*(код и название направления подготовки / специальности)*

направленность (профиль) программы _Гостиничная деятельность

Одобрена на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики (протокол методической комиссии факультета № 5 от «_8_» февраля_ 2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Экономики и управления__

протокол № 6 от « 26 » января 2024 г. _____ *Ю.Н. Соина-Кутищева*

# Оглавление

1 Цель дисциплины ..... 4
1.1 Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки ..... 4
2 Место дисциплины ..... 5
3 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ..... 5
4 Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ..... 5
4.1 Учебно-тематический план ..... 5
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ..... 6
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины ..... 7
5.1 Учебная литература ..... 7
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины ..... 8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 8
6 Иные сведения и (или) материалы. ..... 9
6.1 Примерные темы индивидуальных заданий ..... 9
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации ..... 9

## 1 Цель дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы: УК-7

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | Знать:<br>– роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;<br>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– особенности форм и содержания физического воспитания.<br>Уметь:<br>– соблюдать нормы здорового образа жизни;<br>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;<br>– использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>Владеть:<br>– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;<br>– способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– основами методики планирования и организации самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. |

## 2 Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Здоровьесберегающий» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 1 курсе в 1 семестре (3 семестр – заочная форма).

## 3 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|---|---|---|---|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1. Общая трудоемкость дисциплины | | | 72 |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 10 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | 10 |
| практические занятия, семинары | | | |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | | | |
| в электронной форме | | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | | 58 |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | | |
| подготовка курсовой работы /контактная работа | | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | | |
| творческая работа (эссе) | | | |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | | | 58 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося -зачет | | | 4 |

## 4 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

## 4.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость *(всего час.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| **Семестр 1.** | | | | | | | | | |
| ***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** | | | | | | | | | |
| 1 | 1.1. Физическая культура и физическое воспитание | 5 | | | | 1 | | 4 | Устный опрос |
| | 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания | 3 | | | | | | 3 | Устный опрос |
| ***Раздел 2. Основы здорового образа жизни*** | | | | | | | | | |
| 2 | 1.1. Здоровье человека как ценность. | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | |

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость *(всего час.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| | 1.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре. | 3 | | | | 1 | | 2 | Устный опрос |
| ***Раздел 3. Физическая подготовка*** | | | | | | | | | |
| | 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка | 5 | | | | 1 | | 4 | Индивидуальное задание |
| | 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 3 | | | | | | 3 | Устный опрос |
| ***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями*** | | | | | | | | | |
| 4 | 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. | 4 | | | | 1 | | 2 | Индивидуальное задание |
| | 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 3 | | | | | | 3 | Устный опрос |
| ***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** | | | | | | | | | |
| 5 | 5.1. Спорт в системе физического воспитания | 6 | | | | 1 | | 4 | Устный опрос |
| | 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 4 | | | | | | 3 | Тест |
| ***Раздел 1. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния*** | | | | | | | | | |
| 6 | 6.1Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | 10 | | | | 2 | | 8 | индивидуальное задание |
| | 6.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата. | 8 | | | | | | 8 | индивидуальное задание |
| | 6.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | 10 | | | | 1 | | 9 | индивидуальное задание |
| | 6.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека. | 8 | | | | 1 | | 7 | индивидуальное задание |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | | 4 | зачет |
| ИТОГО по семестру | | **72** | | | | **10** | | **58** | |
| | Всего: | | | | | | | | |

## 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 4.

Таблица 4 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выпол- | **80** | Лекционные занятия (5 занятий) | **2 балла** посещение и конспектирование 1 лекционного занятия | 0-10 |
| | | Практические занятия (8 занятий) | **2 балл** – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% | 16-20 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| нение заданий) | | | **2,5 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%. | |
| | | Устный опрос (7 тем). | **1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу.<br>**2 балла –** знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы. | 7-14 |
| | | Контрольное тестирование по теоретическому курсу. | **4 балла –** от 5% до 20% правильных ответов<br>**8 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов<br>**12 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов<br>**16 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов<br>**20 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов | 8-20 |
| | | Выполнение индивидуальных заданий. | **1 балл** – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии.<br>**2 балла** – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии. | 20-36 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | **20** (100% /баллов приведенной шкалы) | Теоретический вопрос | **3 балла** (пороговое значение)<br>**10 баллов** (максимальное значение) | 3–5 |
| | | Практическое задание | **4 балла** (пороговое значение)<br>**7 баллов** (максимальное значение) | 4–7 |
| **Итого по промежуточной аттестации (зачету)** | | | | (51 – 100% по приведенной шкале)<br>20 – 40 б. |
| **Суммарная оценка по дисциплине:** Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. | | | | |

# 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

## 5.1 Учебная литература

### Основная учебная литература


1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.— URL: https://urait.ru/bcode/536113 — Текст : электронный
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.— URL: https://urait.ru/bcode/535771 — Текст : электронный.


### Дополнительная учебная литература


1. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Электронные текстовые данные. – Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2013. - 164 с. – Текст: непосредственный.

2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – Текст: непосредственный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ согласно таблице 9.

Таблица 9 - Учебные аудитории и программное обеспечение

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом |
|---|---|
| **410** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, моноблоки аудиторные.<br>**Оборудование:** *стационарное* - компьютер, экран, проектор.<br>**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).<br>**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.** | 654079, Кемеровская область, г. Новокузнецк, пр-кт Металлургов, д. 19 |
| **201 Игровой спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.<br>**Оборудование:** шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д. 6 |

## 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

**Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
3. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
4. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

## 6 Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1 Примерные темы индивидуальных заданий

1. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.
3. Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировки для различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.
4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
5. Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

### 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| *Семестр 1.* | | |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | | |
| 1.1. Физическая культура и физическое воспитание | 1. Основные направления физической культуры.<br>2. Социально-биологические основы физической культуры | Практические занятия не предусмотрены учебным планом. |
| 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания | 3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания<br>4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду. | |
| 2. Основы здорового образа жизни студента | | |
| 2.1. Здоровье человека как ценность. | 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.<br>2. Здоровье и физическое благополучие. | |
| 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре. | 3. Виды оздоровительной физической культуры<br>4. Физическая культура в обеспечении здоровья. | |
| 3. Физическая подготовка студентов | | |
| 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка | 1. Особенности развития двигательных качеств.<br>2. Влияние физической тренировки на организм человека. | |
| 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.<br>4. Организация, формы и средства ППФП.<br>3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности. | |
| 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями | | |
| 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных | 1. Гигиена спортивных тренировок.<br>2. Организация самостоятельных | |

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| занятий. | занятий физическими упражнениями. | |
| 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. | |
| 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | | |
| 5.1. Спорт в системе физического воспитания | 1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.<br>2. Типология современного спорта. | |
| 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 3.Спортивное направление в системе физического воспитания.<br>4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических<br>упражнений | |
| *Семестр 2.* | | |
| 1. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния. | | |
| 1.1. Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. | Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом. | 1. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.<br>2. Определить зоны интенсивности физической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного занятия. |
| 1.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата. | | 3. Составить комплекс упражнений на развитие равновесия.<br>4. Провести пробу Ромберга на каждом этапе круговой тренировки. |
| 1.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы. | | 5. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия.<br>6. Провести степ-тест Кэрша. |
| 1.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека. | | 7. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.<br>8. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. |

Составитель (и): Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС

(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)