|  |
| --- |
| Кафедра физической культуры и спортаУТВЕРЖДАЮПроректорпо учебно-методической работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Большаков«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ** **Б1.В.01 Физическая культура и спорт** **(элективная дисциплина)****направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело****Направленность (профиль) Гостиничная деятельность**Санкт-Петербург 2019 |

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикатор |
|
| **1.** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

**Цель преподавания дисциплины:**

формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, владения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

* овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
* способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
* овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдых;
* включение студентов в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

Данная дисциплина реализуется в рамках вариативной части программы бакалавриата, определяет направленность (профиль), является обязательной для освоения обучающимися.

Изучение этой дисциплины осуществляется в тесной связи с такими дисциплинами как: Физическая культура и спорт

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  |  | Практическая подготовка |
| Аудиторные занятия (всего) | **328** |
| В том числе: |  |
| Лекции | - | - |
| Практические занятия  | **-/328** | **-** |
| **Самостоятельная работа (всего)** |  |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет с оценкой)** | 0,25 |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.)  | **328** |

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  |  | Практическая подготовка |
| Аудиторные занятия (всего) | **6** |
| В том числе: |  |
| Лекции | - | - |
| Практические занятия  | **-/**6 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **318** | **-** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет с оценкой)** | 4  | - |
| контактная работа | 0,25  | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой | 3,75 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| Общая трудоемкость дисциплины (час.)  | **328** |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей**).**

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины.**

1. Практико-методические занятия.

2. Лёгкая атлетика.

3. Гимнастика

4. Лыжная подготовка

5. Атлетическая гимнастика

6. Аэробика

7. Спортивные игры

8. Профессионально-прикладная подготовка.

**4.2. Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РАЗВИТИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАВЫКОВ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ, МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ, ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ, ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ.**

Не предусмотрено учебным планом.

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Практико-методические занятия | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 2. | Легкая атлетика | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 3. | Гимнастика | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 4. | Лыжная подготовка | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 5. | Атлетическая гимнастика | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 6. | Аэробика | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 7. | Спортивные игры | учебно-тренировочные занятия | Выполнение практического задания |
| 8. | Профессионально-прикладная подготовка | учебно-тренировочные занятия. Тестовое задание | Выполнение практического задания |

**\***Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, **предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.**

**6.2. Примеры оценочных средств текущего контроля по дисциплине**

***Вопросы для устного опроса***

Представлены в п. 5.1

***Примеры тестовых заданий.***

**Вариант 1**

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся (женщины)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| 2. Поднимание и опускание туловища | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3. Бег 2000м (мин, сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 4.Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 6. Прыжки на скакалке (за 1 мин./раз) | 140 | 110 | 80 | 65 | 50 |
| 7. Наклон из положения стоя на гимн.скамье (раз) | 25 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| 8. Тест на ловкость «Елочка» | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 |

**Вариант 2**

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся (мужчины)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2. Подтягивание на перекладине | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. Бег 3000м (мин) | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 4. Прыжки в длину с места (см.) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 15/13 | 12/10 | 9/7 | 7/5 | 5/3 |
| 6. Прыжки на скакалке (за 1 мин./раз) | 140 | 110 | 80 | 60 | 50 |
|  |  |  |  |  |
| 7 Наклон из положения стоя на гимн.скамье | 20 | 15 | 10 | 3 | 0 |
| 8. Тест на ловкость «Елочка» | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1 Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1 | Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие | Николаев, В.С. | М. ; Берлин : Директ-Медиа | 2015 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**7.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1 | Формирование двигательной компетенции обучающихся в процессе физического воспитания в вузе -  | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ,  | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. ГТО. Официальный сайт. <http://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский студенческий спортивный союз. <http://studsport.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Онлайн». — Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, занятий семинарского типа; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана занятия семинарского типа. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к занятию семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

-уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;

-уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;

-осуществлять регулярную сверку домашних заданий;

-ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;

-включаться в используемые при проведении занятий семинарского типа активные и интерактивные методы обучения;

-развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому занятию семинарского типа. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении занятий семинарского типа и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На занятиях семинарского типа необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

**10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) – обобщающее понятие, описывающее различные устройства, механизмы, способы, алгоритмы обработки информации. Важнейшими современными устройствами ИКТ являются компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины обучающийся использует следующие программные средства:

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

**Игровой спортивный зал:** оснащение зала позволяет проводить учебные и тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

**Тренажерный зал:** оборудован тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой, оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллептические тренажеры, вело-тренажеры).

**Танцевальный зал:** оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики.

**Зал гимнастики и единоборств:** оборудован гимнастическим инвентарем (параллельные брусья, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, шведские стенки, перекладина), татами для различных видов единоборств. Оснащен аудиоаппаратурой для музыкального сопровождения новых физкультурно-оздоровительных форм гимнастики.

**Специализированный зал бокса**: оборудовано три зоны: ударно-тренировочная зона (боксерские груши, мешки для отработки ударов, имитационный тренажер для отработки ударов), учебно-соревновательная зона (профессиональный боксерский ринг, комплект судейского оборудования, зрительские трибуны на 150 мест), тренажерная зона (кардиотренажеры, беговые дорожки, эллептические тренажеры, вело-тренажеры, тренажеры силовой направленности).

**Зал лечебной физической культуры:** оборудован массажным столом, гимнастическими скамьями, гимнастическими стенками, оборудованием для игры в дартс. Предназначен для занятий со студентами специальной медицинской группы.

**Лыжная база**: оснащена оборудованием для подготовки лыж, комплектами тяговых лыж, ботинок, палок.

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.