

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Базовая кафедра высшей школы  
ресторанного менеджмента  
(ВШРМ\_ИГ)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Базовая кафедра высшей школы  
ресторанного менеджмента  
(ВШРМ\_ИГ)**

наименование кафедры

**Св.В.Здрестова-Захаренкова**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ**

Дисциплина Б1.Б.14 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность 38.03.02 "Менеджмент" профиль подготовки  
38.03.02.16 "Высшая школа ресторанного  
менеджмента"

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2018

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 38.03.02 "Менеджмент" профиль подготовки 38.03.02.16

---

"Высшая школа ресторанного менеджмента"

---

очная форма обучения

---

год набора 2018

---

Программу  
составили

кпн, доцент, Захарова Л.В.

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

понимание основ здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.

**1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>ОК-7:способностью использовать методы и средства физической культуры для</b>
---

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)  
Безопасность жизнедеятельности

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр			
		1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 (72)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2 (72)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,17 (6)	0,11 (4)	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа					
в том числе: семинары					
практические занятия	1,5 (54)	0,33 (12)	0,39 (14)	0,39 (14)	0,39 (14)
практикумы					
лабораторные работы					
другие виды контактной работы					
в том числе: групповые консультации					
индивидуальные консультации					
иная внеаудиторная контактная работа:					
групповые занятия					
индивидуальные занятия					
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>					
изучение теоретического курса (ТО)					
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)					
реферат, эссе (Р)					
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>					

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретический	18	0	0	0	
2	Методико-практический	0	40	0	0	
3	Практический	0	14	0	0	
Всего		18	54	0	0	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	«Социально-биологические основы физической культуры»	2	0	0
2	1	«Основы здорового образа жизни студентов»	2	0	0
3	1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	0	0
4	1	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	2	0	0

5	1	«Общая физическая подготовка в системе физического воспитания»	2	0	0
6	1	«Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания»	2	0	0
7	1	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2	0	0
8	1	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	2	0	0
9	1	«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2	0	0
Итого			18	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции	2	0	0

2	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	2	0	0
3	2	Основы методики самомассажа	2	0	0
4	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	0	0
5	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	0	0
6	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	0	0
7	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы)	2	0	0
8	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4	0	0
9	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	0	0
10	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	0	0
11	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	2	0	0



12	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	0	0
13	2	«Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»	4	0	0
14	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	10	0	0
15	3	Практические занятия по плану специализации	10	0	0
16	3	Общезначительная подготовка	4	0	0
Всего			54	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013
Л1.2	Рябинина С. К.	Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2012

Л1.3	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2014
Л1.4	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]	Москва: Директ- Медиа, 2013
Л1.5	Кадач О. В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Богащенко Ю. А., Дядичкина Н. С.	Физическая культура: контрольно- измерительные материалы	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента: учебное пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л2.3	Туманян Г.С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студ. высш.учеб. завед.	М.: Академия, 2009
Л2.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2009

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">/bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://www.kraslib.ru/">www.kraslib.ru/</a>
Э4	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э5	5. Сибирский государственный университет физической культуры и	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>

	спорта [Электронный ресурс]: – 2014	
Э6	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.vniifk.ru">www.vniifk.ru</a>
Э7	7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/</a>
Э8	8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">www.takzdorovo.ru/</a>
Э9	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э10	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">bik.sfu-kras.ru/</a>
Э11	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://www.kraslib.ru/">www.kraslib.ru/</a>
Э12	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э13	5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э14	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.vniifk.ru">www.vniifk.ru</a>
Э15	7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/</a>
Э16	8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">www.takzdorovo.ru/</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Занятия по дисциплине «Физическая культура» состоят из теоретического, методико-практического раздела и приема контрольных нормативов по физической подготовленности. Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний студентов: тестирование проводится в учебной аудитории; тестирование проводит преподаватель физической культуры; задание выполняется самостоятельно; продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 - 20 минут.

Инструкция выполнения заданий по проверке освоения методико-практического раздела дисциплины: задание выполняется или демонстрируется на учебных методико-практических занятиях; задание проверяет преподаватель физической культуры; задание выполняется самостоятельно или с учебной группой. продолжительность выполнения заданий составляет 15-20 минут.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности: суммарная оценка выполнения контрольных тестов (практические умения и навыки) определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Контрольное тестирование по физической подготовленности со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний врача. Студентам предлагается 6-7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический раздел осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения (учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии):

Для лиц с нарушениями зрения: – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха: – в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: – в печатной форме, в форме электронного документа, контрольное тестирование включает итоговый показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	Операционные системы Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лицензионный сертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный
-------	--

9.1.2	Офисный пакет Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицсертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный
9.1.3	Антивирус ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лицсертификат EAV-0189835462 от 10.04.2017;
9.1.4	Kaspersky Endpoint Security Лицсертификат 2462-170522-081649-547-546 от 22.05.2017
9.1.5	Браузер Mozilla, Google Chrome
9.1.6	Архиватор ZIP, WinRAR

## 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ ( <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a> ).
-------	--

## 10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы бакалавров, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий, занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации используются спортивные залы (кол-во 3), лыжная база, бассейн, спортивный инвентарь.

Дисциплина частично адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, освоение дисциплины осуществляется с использованием средств адаптивной физической культуры, направленных на восстановление функциональных систем организма, профилактику различных заболеваний, физическую реабилитацию.