


**Негосударственное аккредитованное некоммерческое
частное образовательное учреждение высшего образования
«АКАДЕМИЯ МАРКЕТИНГА И СОЦИАЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ – ИМСИТ»
(г. Краснодар)**

Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций

Рассмотрено и одобрено на заседании
кафедры Технологий сервиса и деловых
коммуникаций Академии ИМСИТ,
протокол №8 от 19 марта 2018 года,
зав. кафедрой, доцент



Н.И. Севрюгина

УТВЕРЖДЕНО
Научно-методическим советом академии
протокол №8 от 16 апреля 2018 года
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ
Председатель НМС,
проректор по учебной работе,
профессор



Н.Н. Павелко

Б1.Б.20 «Физическая культура и спорт»

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

направленность (профиль) программы

«Организация и технология туроператорских и турагентских услуг»

Квалификация

Бакалавр

Краснодар
2018

| | |
|--|--|
| <p>Цель изучения дисциплины:</p> | <p>Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи курса</p> <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; — формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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; — обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; — приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| <p>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные блоки, темы)</p> | <p>Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> — физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; — социально-биологические основы физической культуры; — основы здорового образа и стиля жизни; — оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); — профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. <p>Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; — практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, |

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;</p> <p>—контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.</p> <p>Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.</p> <p>Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.</p> |
| <p><u>ПРИМЕР</u></p> | <p style="text-align: center;">Первый год обучения Теоретический раздел (16 часов)</p> <p><i>Лекция 1.</i> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Общая характеристика физической культуры и спорта. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p><i>Лекция 2</i> Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p><i>Лекция 3.</i> Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Физическая культура личности. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p><i>Лекция 4.</i> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p><i>Лекция 5.</i> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.</p> <p><i>Лекция 6.</i> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> |

| | <p><i>Лекция 7.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и ее использование в будущей профессиональной деятельности</p> <p><i>Лекция 8.</i> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p style="text-align: center;">Практический раздел (20 часов)</p> <p>Тема 2.1. Организационно-методическое занятие (2 часа) Ознакомление студентов с порядком освоения дисциплины в учебно-тренировочной группе «Общая физическая подготовка» и правилами поведения в течение обучения в Академии маркетинга и социально-информационных технологий.</p> <p style="text-align: center;">Контрольные тесты по общей физической подготовленности студентов основного отделения</p> <p style="text-align: center;"><i>Девушки</i></p> <table border="1" data-bbox="659 804 1481 1137"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Тест</th> <th colspan="3">Результат, оценка (балл)</th> </tr> <tr> <th>Низкий «3»</th> <th>Средний «4»</th> <th>Высокий «5»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Прыжок в длину с места (см)¹</td> <td>160-164</td> <td>165–195</td> <td>> 195</td> </tr> <tr> <td>Отжимания (кол-во раз)²</td> <td>5-7</td> <td>8-15</td> <td>> 15</td> </tr> <tr> <td>Бег 1000 м (мин, сек)³</td> <td>5.40 - 6.10</td> <td>4.40 - 5.40</td> <td>< 4.40</td> </tr> </tbody> </table> <p>¹ Студент выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).</p> <p>² Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Зачитываются попытки, при которых студентка касается грудью пола (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).</p> <p>³ Тест выполняется с высокого старта.</p> | Тест | Результат, оценка (балл) | | | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» | Прыжок в длину с места (см) ¹ | 160-164 | 165–195 | > 195 | Отжимания (кол-во раз) ² | 5-7 | 8-15 | > 15 | Бег 1000 м (мин, сек) ³ | 5.40 - 6.10 | 4.40 - 5.40 | < 4.40 |
|--|--|-------------|--------------------------|--|--|------------|-------------|-------------|--|---------|---------|-------|-------------------------------------|-----|------|------|------------------------------------|-------------|-------------|--------|
| Тест | Результат, оценка (балл) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) ¹ | 160-164 | 165–195 | > 195 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отжимания (кол-во раз) ² | 5-7 | 8-15 | > 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин, сек) ³ | 5.40 - 6.10 | 4.40 - 5.40 | < 4.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:</p> | <p>ОК – 5. Способностью использовать методы и средства</p> <p>ОК – 7. Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Наименования дисциплин, необходимых для освоения данной учебной дисциплины</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Философия; - Культурология; - Социология культуры; - Социальная антропология; - Социология и антропология духовной жизни; - Основы социологии; - Системный подход в социальных науках; - Социальная статистика; - Социальная психология. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Знания, умения и навыки,</p> | <p style="text-align: center;">Знать основы физической культуры и здорового образа</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|--|
| <p>получаемые в процессе изучения дисциплины:</p> | <p>жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; Уметь - приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> |
| <p>Формы проведения занятий, образовательные технологии</p> | <p>Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: —<i>теоретический</i>, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; —<i>практический</i>, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; —<i>контрольный</i>, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.</p> |
| <p>Используемые инструментальные и программные средства:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - большой игровой зал - (с инвентарным обеспечением) – 39 x 17 м - зал специальной подготовки (с инвентарным обеспечением) 24 x 12 м - спортивный городок 10x8м <p>3.2. Средства обеспечения освоения дисциплины <i>Теоретический раздел</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - печатные и компьютерные учебники, учебные пособия - методические указания по проведению занятий - теле-видео аппаратура - списки литературы <p><i>Методико-практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - инструкции и методическая литература - приборы врачебно-педагогического контроля - специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта - справочная литература - приборы оценки работоспособности <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы, стадионы, спортивные площадки <p>Контрольные занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта - тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов |
| Формы промежуточного контроля: | Текущие оценки знаний, умений, навыков, участие в соревнованиях различного уровня, тестирование, рефераты. |
| Форма итогового контроля знаний: | зачет. |