

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 09.04.2024 15:48:00
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ Хромина С.И.

« ____ » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Физическая культура и спорт

направление подготовки: 43.03.03 «Гостиничное дело»
направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма
форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело», направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Заведующий кафедрой

_____ Я.В. Субботин
(подпись)

Рабочую программу разработал:

Захарова А.В., ст.преподаватель

(подпись)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;
- роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- системности научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
		Уметь (У1) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеть (В1) средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности
		Уметь (У2) выбирать методы и средства, направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеть (В2) способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
Уметь (У3) использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма		
		Владеть (В3) практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
очная	1/1	-	68	-	4	-	зачёт
заочная	1/летняя сессия		10	-	58	4	зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины:

очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				

1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результат сдачи контрольных нормативов Разработанный комплекс утренней гимнастики Результаты участия в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	14	-	-	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результат сдачи контрольных нормативов Разработанный комплекс общеразвивающих упражнений Результаты участия в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	12	-	-	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результаты судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	12	-	-	12		
5	5	Фитнес, аэробика	-	10	-	-	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результат сдачи контрольных нормативов Разработанный комплекс общеразвивающих упражнений
6	6	Настольный теннис	-	6	-	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результаты судейства по избранному виду спорта
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результаты текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	4	72	X	X

заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	2	-	10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результат сдачи контрольных нормативов Разработанный комплекс утренней гимнастики
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результат сдачи контрольных нормативов Разработанный комплекс общеразвивающих упражнений
3	3	Волейбол	-	2	-	10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов
4	4	Баскетбол	-	2	-	10	12		

5	5	Фитнес, аэробика	-	2	-	10	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов Результат сдачи контрольных нормативов Разработанный комплекс общеразвивающих упражнений
6	6	Настольный теннис	-	-	-	8	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Изучение теоретического материала по разделу
7	Зачет		-	-	-	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результаты текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	10	-	62	72	X	X

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Вводная часть. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта. Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 3. Волейбол.

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Раздел 4. Баскетбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 5. Фитнес, аэробика.

Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

Раздел 6. Настольный теннис.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	1	-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	1	-	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	-	-	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	-	-	Подтягивания – силовое качество
5		3	-	-	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	2	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		6	-	-	Общая выносливость
8		4	-	-	Мышечная сила
9	3	6	2	-	Двигательно-координационная подготовка
10		6	-	-	Техника владения мячом
11	4	6	2	-	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		6	-	-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	2	-	Техническая подготовка
14		6	-	-	Общefизическая подготовка
15	6	6	-	-	Техническая подготовка
Итого:		68	10	-	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	-	2	-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	4	-	Челночный бег – скоростно-координационное качество	
		-	4	-	Подтягивания – силовое качество	Выполнение комплекса упражнений
2	2	-	5	-	Координация движения рук и точность линейного глазомера	Выполнение упражнения на моторику
		-	5	-	Мышечная сила	Выполнение комплекса упражнений
3	3	-	5	-	Двигательно-координационная подготовка	Выполнение упражнения на моторику
		-	5	-	Техника владения мячом	Выполнение комплекса упражнений
4	4	-	5	-	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	5	-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	-	5	-	Техническая подготовка	Выполнение комплекса упражнений
		-	5	-	Общefизическая подготовка	
6	6	4	8	-	Основы техники и тактики игры, набивание мяча	Изучение теоретического материала по разделу
Итого:		4	58	-	X	X

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы для заочной формы обучения

Контрольные работы учебным планом предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
3	Составление комплекса утренней гимнастики	5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		0 – 20
2 текущая аттестация		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
6	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	10
7	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	5
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0 – 35
3 текущая аттестация		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	20
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
10	Судейства по избранному виду спорта	15
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		0 – 45
Всего:		0 – 100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0.....35
2	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0.....20
3	Составление комплекса утренней гимнастики	0.....20
4	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0.....25
	Всего	0....100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.ru/>;
- Научно – техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/>;
- Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net>;
- Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://lib.ugtu.net/books>;
- База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи);
- ООО «Издательство ЛАНЬ» www.e.lanbook.com;
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.urait.ru;
- База данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа», ООО «Политехресурс» <http://www.studentlibrary.ru>;
- Электронно - библиотечная система «IPRbooks», ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>;
- «База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для Электронно-библиотечной системы «PROФобразование» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Профобразование» www.profspo.ru;
- Национальная электронная библиотека (через терминалы доступа).

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт	<p>Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4,</p>	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)

		гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, шведская стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.	
--	--	--	--

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Важной формой самостоятельной работы обучающегося является систематическая и планомерная подготовка к практическому занятию. На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. Усвоенный материал необходимо научиться применять при решении поставленных задач. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа является одной из важнейших форм изучения любой дисциплины. Она позволяет систематизировать и углубить теоретические знания, закрепить умения и навыки, способствует развитию умений пользоваться научной и учебно-методической литературой. Познавательная деятельность в процессе самостоятельной работы требует от обучающегося высокого уровня активности и самоорганизованности.

В учебном процессе выделяют внеаудиторная самостоятельной работы. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося представляет собой логическое продолжение практических занятий. Затраты времени на выполнение этой работы регламентируются рабочим учебным планом. Режим работы выбирает сам обучающийся в зависимости от своих способностей и конкретных условий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающимися в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Самостоятельная работа включает в себя работу с учебным пособием, изучение и конспектирование рекомендуемой литературы, изучение мультимедиалекций, расположенных в свободном доступе, решение ситуационных (профессиональных) задач, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, научно-исследовательскую работу и др.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **43.03.03 «Гостиничное дело»**

Направленность (профиль): **Индустрия гостеприимства и туризма**

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1 – 2	3	4	5
УК – 7	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Не знает средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Знает на низком уровне средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Знает на среднем уровне средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Знает в совершенстве средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
		Уметь (У1) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет на низком уровне преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет на среднем уровне преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет в совершенстве преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеть (В1) средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Не владеет средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Владеет на низком уровне средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Владеет на среднем уровне средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Владеет в совершенстве средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
УК – 7	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизическо	Знать (З2) способы контроля и оценки индивидуально го психологическо го развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуально го психологическо го развития и физической подготовленности	Знает на низком уровне способы контроля и оценки индивидуально го психологическо го развития и физической подготовленности	Знает на среднем уровне способы контроля и оценки индивидуально го психологическо го развития и физической подготовленности	Знает в совершенстве способы контроля и оценки индивидуально го психологическо го развития и физической подготовленности

	й подготовки	Уметь (У2) выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	Не умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	Умеет на низком уровне выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	Умеет на среднем уровне выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	Умеет в совершенстве выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеть (В2) способами и средствами индивидуально й тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не владеет способами и средствами индивидуально й тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет на низком уровне способами и средствами индивидуально й тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет на среднем уровне способами и средствами индивидуально й тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет в совершенстве способами и средствами индивидуально й тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК – 7	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Не знает правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Знает на низком уровне правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Знает на среднем уровне правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Знает в совершенстве правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
		Уметь (У3) использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Не умеет использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет на низком уровне использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет на среднем уровне использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет в совершенстве использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма
		Владеть (В3) практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Не владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет на низком уровне практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет на среднем уровне практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет в совершенстве практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **43.03.03 «Гостиничное дело»**

Направленность (профиль): **Индустрия гостеприимства и туризма**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский, С. К. Рябина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР*	22	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/454169	ЭР*	22	100	+
3	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ.	12+ЭР*	22	100	+

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>