

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

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
технологии и организации
общественного питания
наименование кафедры


Т.Л.Камоза
подпись, инициалы, фамилия

« 19 » июня 20 18 г.
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ
институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
валеологии
наименование кафедры


М.Д.Кудрявцев
подпись, инициалы, фамилия

« 25 » июня 2018 г.
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ
институт, реализующий дисциплину

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дисциплина Прикладная физическая культура и спорт
индекс и наименование дисциплины (на русском и иностранном языке при реализации на иностранном языке) в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом

Направление подготовки/специальность 43.03.03 «Гостиничное дело»
код и наименование направления подготовки/специальности

Направленность (профиль) 43.03.03.01.01 «Ресторанная деятельность»
код и наименование направленности (профиля)

форма обучения заочная

год набора 2018

Красноярск 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

43.00.00 Сервис и туризм

код и наименование укрупненной группы

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

43.03.03 «Гостиничное дело»

43.03.03.01.01 «Ресторанная деятельность»

код и наименование направления подготовки (профиля)

Программу составили Л.В.Захарова

инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Целью Прикладной физической культуры является формирование специальных профессиональных качеств средствами физической культуры.

1.2 Задачи изучения дисциплины

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

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Курс/Семестр	Знать
1/1	эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание).
	Уметь
	правильно и своевременно выполнять физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, не навредив своему здоровью.
	Владеть
	определенными двигательными умениями и навыками, оказывающими воздействие на физическое и общее состояние организма.
1/2	Знать
	систему специальных упражнений, направленных на общеукрепляющее действие организма.
	Уметь
	подбирать оборудование и инвентарь для выполнения различных упражнений.
	Владеть
	физическими упражнениями для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности.
2 / 3	Знать
	систему специальных упражнений, направленных на восстановление, поддержание жизнедеятельности и работоспособности.
	Уметь
	применять физические упражнения для развития определенных групп мышц, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.
	Владеть
	основами формирования двигательных умений, направленных на развитие физических и личностных качеств;
2 / 4	Знать
	воздействие физических упражнений силового характера на основные физиологические системы организма.
	Уметь
	управлять двигательными действиями в базовых видах спорта (специализация), входящих в программу по Прикладной физической культуре.
	Владеть
	основными элементами техники различных физических упражнений в базовых видах спорта (специализация) и применять их в практической деятельности.
3 / 5	Знать
	специфику базовых видов спорта, входящих в программу по Прикладной физической культуре.
	Уметь

	использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для самоподготовки в повседневной жизни, и к будущей профессиональной деятельности.
	Владеть
	способностью к самоанализу и самосовершенствованию.
3 /6	Знать
	основы профессионально-прикладной физической подготовки для приобретения практического опыта в физкультурно-спортивной деятельности.
	Уметь
	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.
	Владеть
	должным уровнем сформированности знаний и умений по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

1.5 Особенности реализации дисциплины:

Язык реализации дисциплины Русский

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

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		Самостоятельная работа, (акад. час)	Контроль	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)			
1	2	3	4	5		6	7
1	Практический 1 сем	0		0	46	4	ОК-8
2	Практический 2 сем	0		0	46	4	ОК-8
3	Практический 3 сем	0	6	0	58	4	ОК-8
4	Практический 4 сем	0	6	0	58	4	ОК-8
5	Практический 5 сем	0		0	42	4	ОК-8
6	Практический 6 сем	0		0	42	4	ОК-8
Всего:		0	12	0	292	24	

3.2. Занятия практического типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			Всего	в том числе, в инновационной форме
1	3	Применение физических упражнений для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности	6	
2	4	Совершенствование основных элементов техники различных физических упражнений в базовых видах спорта	6	
Всего			12	

3.3 Занятия лекционного типа не предусмотрены

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

3.3 Занятия для самостоятельной работы студентов

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			Всего	в том числе, в инновационной форме
1	Практический 1 сем	Общая физическая подготовка	10	
2	Практический 1 сем	Специальная физическая подготовка	4	
3	Практический 1 сем	Выбор специализации по видам спорта и системам физических упражнений	16	
4	Практический 1 сем	Спортивно-техническая подготовка по нормам ГТО	16	
5	Практический 2 сем	Общая физическая подготовка	10	
6	Практический 2 сем	Специальная физическая подготовка	10	
7	Практический 2 сем	Совершенствование двигательных умений и навыка в избранном виде спорта или системе физических упражнений	16	
8	Практический 2 сем	Спортивно-техническая подготовка по нормам ГТО	10	
11	Практический 3 сем	Совершенствование двигательных умений и навыка в избранном виде спорта или системе физических упражнений	22	
12	Практический 3 сем	Применение физических упражнений для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности	28	
13	Практический 3 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	
14	Практический 4 сем	Производственная гимнастика	10	
	Практический 4 сем	Совершенствование двигательных умений и навыка в избранном виде спорта или системе физических упражнений	40	
15	Практический 4 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	
16	Практический 5 сем	Совершенствование двигательных умений и навыка в избранном виде спорта или системе физических упражнений	22	
17	Практический 5 сем	Развитие определенных групп мышц специальными физическими упражнениями	16	
19	Практический 5 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	
20	Практический 6 сем	Специальная физическая подготовка	10	

21	Практический 5 сем	Совершенствование двигательных умений и навыка в избранном виде спорта или системе физических упражнений	28	
22	Практический 5 сем	Производственная гимнастика	8	
Всего			292	

3.4 Лабораторные занятия не предусмотрены

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

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова [и др.]. - Красноярск: СФУ. - 2014 - 218с. <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf>

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.- Москва: Юрайт, 2013. - 424 с.

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. <http://Lib.3.sfu-kras.ru/ff/LIB2/ELIB/b75/i-794872.pdf>

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1 Перечень видов оценочных средств

Промежуточной формой контроля по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт, является зачет, который проводится в форме тестирования. Оценочными средствами для текущего и промежуточного контроля по дисциплине являются: тестовые задания; контрольные нормативы по специальной физической и спортивно-технической подготовке; контрольная работа для оценки качества самостоятельного освоения методико-практического раздела дисциплины. Оценочные средства и критерии их оценивания приведены в Фонде оценочных средств приложении к рабочей программе.

Таблица 1 – Рекомендованные оценочные средства для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Категории обучающихся	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тестовые задания, контрольная работа, показ комплекса ЛФК	Преимущественно письменная проверка, видео ролик
С нарушением зрения	Тестовые задания, контрольная работа показ комплекса ЛФК	Преимущественно устная проверка (индивидуально), видео ролик
С нарушением ОДА	Тестовые задания, контрольная работа показ комплекса ЛФК	Преимущественно письменная проверка, видео ролик

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

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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
Л1.2	Грузенкин В.И., Шенцев С.И., Ильин А.Г., Авдеев С.П.	Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки: учеб.-метод. пособие для студентов вузов очной формы обучения, не специализирующихся в области физического воспитания	Красноярск: СФУ, 2015 Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-811644523.pdf
Л1.3	Муллер А. Б.	Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учеб. пособие для вузов	Сиб. федерал. ун-т.- Красноярск: ИПК СФУ, 2011. - 213 с.
Л1.4	Осипов А.Ю., Шубин Д.А.	Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.- метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2014 Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf
Л1.5	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Директ-Медиа, 2013. 146 с. Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Богащенко Ю.А., Дядичкина Н.С.	Физическая культура: контрол.-измерит. материалы	Красноярск: ИПК СФУ, 2011. - 169 с
Л2.2	Григорович Е.С.	Физическая культура	Минск: Издательство "Вышэйшая школа", 2014
Л2.3	Кадач О.В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011. – 116 с.
Л2.4	Киреева Е.К.	Развитие физических качеств и самоконтроль студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ], 2011. - 103 с.

Л2.5	Лазарев И.В.	Физическая культура в юридическом вузе	Москва: Российская Академия Правосудия, 2013
	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011. – 213 с.

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

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

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В результате изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» студент должен использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведении индивидуального и семейного отдыха, участия в спортивных соревнованиях. Студент должен понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление и сохранение здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек. Уметь регулировать психоэмоциональное состояние средствами физического воспитания, осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Выполнения тестовых заданий по проверке знаний студентов: тестирование проводится в учебной аудитории; задание выполняется самостоятельно; продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 25 минут.

Выполнение контрольных нормативов по специальной физической, и спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы: тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале, бассейне; выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке оценивается по сумме баллов, набранных во всех тестах не менее 5;

Выполнение контрольных нормативов по специальной и спортивно-технической подготовленности студентов специальной медицинской группы и подготовительной: тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале, бассейне; контрольные нормативы по физической подготовленности выполняются под контролем ведущего преподавателя, из 5-ти упражнений студент выбирает 3 с учетом показаний и противопоказаний, и оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики;

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, промежуточная и итоговая аттестация осуществляется по результатам выполнения тестовых заданий и контрольной работы. По желанию выполнение комплекса лечебных физических упражнений, направленных на повышение сопротивляемости организма к специфическим, неблагоприятным воздействиям учебной и трудовой деятельности.

Инструкция выполнения контрольной работы по проверке знаний.

Задание выполняется самостоятельно и сдается на проверку преподавателю в установленные учебным графиком сроки;

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, контрольную работу оформляют в форме электронного документа.

Контрольная работа является результатом проверки знаний по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» при самостоятельной подготовке студента.

Контрольная работа включает в себя три задания и является обязательной формой промежуточного контроля. Ее выполнение отражает степень освоения студентом заочником материала по заданным темам.

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

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu- kras.ru), с наличием программного обеспечения Microsoft Office. Операционная система: Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лиц сертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный. Офисный пакет: Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лиц сертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный. Антивирус: Антивирус: ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лиц. сертификат EAV-0220436634 от 19.04.2018 по 26.04.2019; Kaspersky Endpoint Security Лиц. сертификат 13C8-180426-082419-020-1508 от 26.04.2018 по 31.05.2019

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 (http://bik.sfu-kras.ru). Электронно-библиотечная система «СФУ» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд СФУ и библиотек-партнеров. – Красноярск, [2006]. – Режим доступа http://bik.sfu-kras.ru/ . Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/ . Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (ИНФРА-М) [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: http://www.znanium.com/ . Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» [Электронный ресурс]: база данных содержит учебную и научную литературу. – Санкт-Петербург, [2010]. – Режим доступа: http://ibooks.ru . Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: http://rucont.ru
-------	---

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

10.1	<p>Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической работы студентов, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий. Для занятий практического типа используются тренажерный зал, два спортивных зала. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.</p> <p>Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего назначения.</p>	
	<p>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>
	<p>0-51 тренажерный зал (для атлетической гимнастики)</p>	<p>Гантели 25шт., обручи 13шт., степ платформы 10шт., боди-бары 8шт., ковровое покрытие 2шт., скамейки 35шт., тренажеры 14шт., гири 22шт., штанги 8шт., маты 20шт., козел 1шт., конь 1шт., диски 15шт..</p>
	<p>1-42 спортивный зал (игровой зал для тенниса, аэробики и группы здоровья)</p>	<p>Шведская стенка 4шт., теннисные столы 7шт., теннисные сетки 10шт., теннисные ракетки и мячи 30шт., коврики гимнастические 45шт., мячи гимнастические 23шт., палки гимнастические 30шт.</p>
	<p>2-38 спортивный зал (игровой зал для баскетбола и волейбола)</p>	<p>Баскетбольные щиты 6шт., баскетбольные корзины 6 шт., баскетбольные сетки 6 шт., баскетбольные мячи 45 шт., волейбольные стойки 2 шт., волейбольная сетка 1 шт., волейбольные мячи 40 шт., набивные мячи 3 шт.</p>