

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, реализующий ОП ВО*

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Валеологии

---

*наименование кафедры*



М. Д. Кудрявцев

*подпись, инициалы, фамилия*

« 25 » июня 20 18 г.

Торгово-экономический  
*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 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания  
код и наименование направления подготовки/специальности

Направленность (профиль) 19.03.04.02.01 Технология организации ресторанной деятельности  
код и наименование направленности (профиля)

форма обучения очная

год набора 2018

Красноярск 20 18

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

*код и наименование укрупненной группы*

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

19.03.04.02.01 Технология организации ресторанной деятельности

*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

<b>ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Курс/Семестр</b>	<b>Знать</b>
<b>1/1</b>	эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание); систему специальных упражнений, направленных на общеукрепляющее действие организма, восстановление, поддержание жизнедеятельности и работоспособности.
	<b>Уметь</b>
	правильно и своевременно выполнять физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, не навредив своему здоровью; подбирать оборудование и инвентарь для выполнения различных упражнений.
<b>1/2</b>	<b>Знать</b>
	воздействие физических упражнений силового характера на основные физиологические системы организма.
	<b>Уметь</b>
<b>2, 3 / 3, 4, 5, 6</b>	<b>Знать</b>
	специфику базовых видов спорта, входящих в программу по Прикладной физической культуре.
	<b>Уметь</b>
	<b>Владеть</b>
	определенными двигательными умениями и навыками, оказывающими воздействие на физическое и общее состояние организма; физическими упражнениями для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности.
	основными элементами техники различных физических упражнений в базовых видах спорта (специализация) и применять их в практической деятельности; основами формирования двигательных умений, направленных на развитие физических и личностных качеств; способностью к самоанализу и самосовершенствованию.
	<b>Знать</b>
	использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для самоподготовки в повседневной жизни, и к будущей профессиональной деятельности.
	<b>Уметь</b>
	<b>Владеть</b>
	должным уровнем сформированности знаний и умений по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



### 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	Практический 1 сем	0	50	0	0	ОК-8
2	Практический 2 сем	0	50	0	0	ОК-8
3	Практический 3 сем	0	68	0	0	ОК-8
4	Практический 4 сем	0	68	0	0	ОК-8
5	Практический 5 сем	0	46	0	0	ОК-8
6	Практический 6 сем	0	46	0	0	ОК-8
Всего		0	328	0	0	

#### 3.2 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 семинарского (практические) типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в	
			Всего	в том числе, в интерактивной форме
1	Практический 1 сем	Общая физическая подготовка	10	
2	Практический 1 сем	Специальная физическая подготовка	4	
3	Практический 1 сем	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	26	18
4	Практический 1 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	10	
5	Практический 2 сем	Общая физическая подготовка	10	
6	Практический 2 сем	Специальная физическая подготовка	10	
7	Практический 2 сем	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	26	18
8	Практический 2 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	
9	Практический 3 сем	Общая физическая подготовка	12	
10	Практический 3 сем	Специальная физическая подготовка	8	
11	Практический 3 сем	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	40	18
12	Практический 3 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	6

13	Практический 4 сем	Общая физическая подготовка	8	
14	Практический 4 сем	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	50	18
15	Практический 4 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	10	6
16	Практический 5 сем	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	12	10
17	Практический 5 сем	Общая физическая подготовка	10	
18	Практический 5 сем	Специальная физическая подготовка	16	
19	Практический 5 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	6
20	Практический 6 сем	Специальная физическая подготовка	10	
21	Практический 6 сем	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	28	16
22	Практический 6 сем	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	
Всего			328	116

### 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: контрольные нормативы для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки, спортивно-технической подготовленности (специализация по видам спорта). Оценочные средства и критерии их оценивания приведены в Фонде оценочных средств приложении к рабочей программе.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

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

6.1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛП.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. Режим доступа: <a href="http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf">http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf</a>
ЛП.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 Красноярск: СФУ, 2015. Режим доступа: <a href="http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-811644523.pdf">http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-811644523.pdf</a>
ЛП.3	Грузенкин В.И.	Элементы методики обучения студентов высокому старту и спринтерскому бегу: учебно-методическое пособие для студентов непрофильных специальностей	Красноярск: СФУ, 2017 Режим доступа: <a href="http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b78/i-811644723.pdf">http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b78/i-811644723.pdf</a>
ЛП.4	Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В., Железняк Ю.Д.	Методика обучения физической культуре: учебник для студ. вузов по напр. подгот. "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"	Москва: Академия, 2013. - 255 с.
ЛП.5	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Директ-Медиа, 2013. Режим доступа: <a href="http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf">http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf</a>
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Крючек Е.С., Терехина Р.Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"	Москва: Издательский центр "Академия", 2014
ЛП.2	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Рябинина С.К.	Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учеб. пособие для вузов	Красноярск: ИПК СФУ, 2011. – 213 с.
ЛП.3	Осипов А.Ю., Шубин Д.А.	Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2014 [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf">http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf</a>
ЛП.4	Рябинина С.К.	Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2012. – 150 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)**

Для организации проведения занятий студенты очной формы обучения распределяются в учебные отделения: основное и специальное.

В основное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по медицинским показаниям к основной и подготовительной медицинской группе. Численный состав учебной группы составляет не более 15 человек.

В специальное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются с учетом специфики заболевания. Численный состав группы – 8-12 человек.

Учебный процесс в основном учебном отделении организован на основе специализаций по видам спорта по выбору студента из числа специализаций, утвержденных заведующим кафедрой физической культуры.

Студентам на 1-м курсе предоставлено право выбора специализации. Зачисление на отдельные специализации может осуществляться на конкурсной основе. Студенты, не выбравшие специализацию или не прошедшие конкурсный отбор, занимаются в группах общей физической подготовки.

Изменение специализации (переход с одной специализации на другую) осуществляется в начале учебного года.

Выполнение тестов по общей, специальной физической подготовке и спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы: к тестированию допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт;

тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале, бассейне;

тестирование проводит преподаватель ведущий специализацию по видам спорта;

выполнение тестовых нормативов по общей, специальной физической подготовке оценивается по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко;

выполнение тестовых нормативов по спортивно-технической подготовленности студентов основной медицинской группы оценивается как «сдано» или «не сдано».

Выполнение тестов по общефизической, специальной подготовке и спортивно-технической подготовленности студентов специальной медицинской группы и подготовительной:

к тестированию допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт;

тестирование проводится на стадионе, в спортивном зале, бассейне;

тестирование проводит преподаватель, ведущий занятия в специальной медицинской группе;

тестирование по общей физической подготовке выполняется студентом под контролем ведущего преподавателя, из 6-ти упражнений выбирают 3 с учетом показаний и противопоказаний;

тестирование по специальной физической подготовке студента оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики;

тестирование по спортивно-технической подготовленности по желанию студента с учетом показаний врача в зависимости от уровня физической подготовленности (3-4 упражнения), оценивается с учетом положительной индивидуальной динамики.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, практический раздел осваивают в отдельной подгруппе или самостоятельно в виде исключения по индивидуальной программе в зависимости от нозологии, направленной на восстановление и реабилитацию организма. Промежуточная и итоговая аттестация этой категории студентов осуществляется по результатам показа и выполнения комплекса физических упражнений, способствующих повышению сопротивляемости организма к специфическим, неблагоприятным воздействиям учебной и трудовой деятельности.

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

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

9.1.1	<p>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</p> <p>Офисный пакет: Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лиц сертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный</p> <p>Антивирус: ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лиц сертификат EAV-0189835462 от 10.04.2017;</p> <p>Kaspersky Endpoint Security Лиц сертификат 2462170522081649547546 от 22.05.2017</p>
-------	--

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	<p>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 <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a></p> <p>-Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a></p> <p>-Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (ИНФРА-М) [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/">http://www.znanium.com/</a></p> <p>-Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» [Электронный ресурс]: база данных содержит учебную и научную литературу. – Санкт-Петербург, [2010]. – Режим доступа: <a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a></p>
-------	--

## 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 спортивные залы, оборудования, инвентарь, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.</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>

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего назначения.