

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института



подпись

Ю.Л. Александров

«16» марта 2016 г.

Торгово-экономический институт
институт, реализующий ОП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дисциплина Б1.В.ДВ 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 38.03.07 Товароведение
код и наименование направления подготовки/специальности

Направленность (профиль) 38.03.07.01 "Товароведение и экспертиза в сфере
производства и обращения сельскохозяйственного сырья и
продовольственных товаров"
код и наименование направленности (профиля)

Красноярск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе 380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

код и наименование укрупненной группы

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

38.03.07 Товароведение

38.03.07.01 "Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров"

код и наименование направления подготовки (профиля)

Программу составили: Л.В. Захарова



Н.В. Люлина



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

Задачи 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
--

знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
--

	уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является элективной в объеме не менее 328 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

Данная дисциплина необходима для успешного освоения дисциплин: Физическая культура.

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. часов)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	9,11 (328)	1,89 (68)	0,78 (28)	2,5 (90)	2 (72)	1,39(50)	0,56(20)
Контактная работа с преподавателем:	9,11 (328)	1,89 (68)	0,78 (28)	2,5 (90)	2 (72)	1,39(50)	0,56(20)
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
практические занятия	9,11 (328)	1,89 (68)	0,78 (28)	2,5 (90)	2 (72)	1,39(50)	0,56(20)
практикумы							
лабораторные работы							
другие виды контактной работы							
в том числе: групповые консультации							
индивидуальные консультации							
иная внеаудиторная контактная работа:							
групповые занятия							
индивидуальные занятия							

Самостоятельная работа обучающихся:							
изучение теоретического курса (ТО)							
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)							
реферат, эссе (Р)							
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)							

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	68	0	0	ОК-8
2	Практический 2 сем	0	28	0	0	ОК-8
3	Практический 3 сем	0	90	0	0	ОК-8
4	Практический 4 сем	0	72	0	0	ОК-8
5	Практический 5 сем	0	50	0	0	ОК-8
6	Практический 6 сем	0	20	0	0	ОК-8
Всего		0	328	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
Всего					

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	1	Общая физическая подготовка	10	0	0

2	1	Специальная физическая подготовка	14	0	0
3	1	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	34	0	0
4	1	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	10	0	0
5	2	Общая физическая подготовка	8	0	0
6	2	Специальная физическая подготовка	4	0	0
7	2	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	12	0	0
8	2	Тесты по спортивно -технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
9	3	Общая физическая подготовка	12	0	0
10	3	Специальная физическая подготовка	28	0	0
11	3	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	42	0	0
12	3	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
13	4	Общая физическая подготовка	10	0	0
14	4	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	52	0	0
15	4	Тесты по спортивно -технической подготовленности и нормам ГТО	10	0	0
16	5	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	12	0	0
17	5	Общая физическая подготовка	10	0	0
18	5	Специальная физическая подготовка	20	0	0

19	5	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
20	6	Специальная физическая подготовка	6	0	0
21	6	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	10	0	0
22	6	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
Всего			328	0	0

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

Кадач О. В. Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения / О. В.Кадач .- Красноярск: КГТЭИ, 2013

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1 Перечень видов оценочных средств

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).

5.2 Контрольные вопросы и задания

Промежуточной формой контроля по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт, является зачет, который проводится в форме тестирования. 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

5.3 Темы письменных работ

Письменные работы не предусмотрены.

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

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Железняк Ю. Д., Кулишенко И. В., Крякина Е. В., Железняк Ю. Д.	Методика обучения физической культуре: учебник для студентов вузов по напр. подгот. "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"	Москва: Академия, 2013
Л1.2	Толстикова В. А., Гольм Л. А., Кузьмин В. А., Пазенко В. И.	Физическая культура. Силовая подготовка: учеб.-метод. пособие	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	Грузенкин В. И., Шенцев С. И., Ильин Александр Григорьевич, 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
Л1.6	Люлина Н. В., Гибаева Н. Н., Захарова Л. В.	Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики на занятиях физической культурой в вузе: учеб. пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Беляев А. В., Савин М. В.	Волейбол: учебник для студ. вузов физической культуры	Москва: ТВТ Дивизион, 2009
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011

Л2.3	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
Л2.4	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ. вузов по напр. 032100 - "Физическая культура" и по спец. 032101 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Захарова Л. В., Люлина Н. В.	Воспитание физических способностей студентов методом круговой тренировки: учеб. пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2009
Л3.2	Киреева Е. К.	Развитие физических качеств и самоконтроль студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями: учеб.-метод. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011

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

Э1	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
Э2	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
Э3	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.lib.sportedu.ru
Э4	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	http://www.vniifk.ru
Э5	Международное общественное движение «Здоровая планета	http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/
Э6	Здоровая Россия	http://www.takzdorovo.ru/

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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;

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;

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 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.

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

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лицсертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный;
9.1.2	Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицсертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный;
9.1.3	ESET NOD32 Antivirus;
9.1.4	Kaspersky Endpoint.

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Обучающимся должен быть также обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, профессиональным справочным и поисковым системам: 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/ Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : http://encycl.yandex.ru .
-------	--

<p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : http://elibrary.ru/project_authors.asp?.</p>
<p>Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : www.consultant.ru.</p>
<p>Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : www.garant.ru.</p>
<p>Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (http://bik.sfu-kras.ru).</p>

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

Спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные базы, бассейны, оборудование и 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