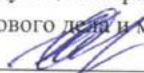



Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
торгового дела и маркетинга  
 Ю.Ю. Сулова

«27» июня 2018г. протокол № 10  
Торгово-экономический институт

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
валеологии  
 М.Д. Кудрявцев

«03» 09 2018г. протокол № 1  
Торгово-экономический институт

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(элективная дисциплина)**

Дисциплина	<u>Б1.В.ДВ Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</u>
Направление подготовки	<u>38.03.06 «Торговое дело»</u>
Направленность (профиль)	<u>38.03.06.02 «Маркетинг в торговой деятельности»</u>
форма обучения	<u>очная</u>
год набора	<u>2018</u>

Красноярск 2018

**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»


Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

38.03.06 «Торговое дело»

38.03.06.02 «Маркетинг в торговой деятельности»

Программу составили

Л.В. Захарова 

М.Д. Кудрявцев 

А.С. Сундуков 

## **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.

**ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать**

- систему специальных упражнений, направленных на общеукрепляющее действие организма, восстановление, поддержание жизнедеятельности и работоспособности

**Уметь**

- применять физические упражнения для развития определенных групп мышц, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата
- подбирать оборудование и инвентарь для выполнения различных упражнений

**Владеть**

владеть:

- основами формирования двигательных умений, направленных на развитие физических и личностных качеств
- физическими упражнениями для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой 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-7
2	Практический 2 сем	0	50	0	0	ОК-7
3	Практический 3 сем	0	68	0	0	ОК-7
4	Практический 4 сем	0	68	0	0	ОК-7
5	Практический 5 сем	0	46	0	0	ОК-7
6	Практический 6 сем	0	46	0	0	ОК-7
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 акад. часах	
			Всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	Общая физическая подготовка	10	
2	1	Специальная физическая подготовка	4	
3	1	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	26	
4	1	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	10	
5	2	Общая физическая подготовка	10	
6	2	Специальная физическая подготовка	10	
7	2	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	26	
8	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	
9	3	Общая физическая подготовка	12	
10	3	Специальная физическая подготовка	8	
11	3	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	40	
12	3	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	
13	4	Общая физическая подготовка	8	

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

### 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, 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
Л1.1	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: <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>
Л1.2	Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В.	Методика обучения физической культуре: учебник для студ. вузов по напр. подгот. "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"	Москва: Академия, 2013. - 255 с.
Л1.3	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	Краснояр. гос. торгово-эконом. ин-т.- Красноярск: КГТЭИ, 2011. - 266 с.
Л1.4	Муллер А. Б.	Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учеб. пособие для вузов	Сиб. федерал. ун-т.- Красноярск: ИПК СФУ, 2011. - 213 с.
Л1.5	Толстикова В.А.	Физическая культура. Силовая подготовка	Сиб. федерал. ун-т сост. - Красноярск : СФУ, 2012. Режим доступа: <a href="http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-792882.pdf">http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-792882.pdf</a>
Л1.6	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Директ-Медиа, 2013 Режим доступа: <a href="http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf">http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf</a>
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Беляев А.В., Савин М.В.	Волейбол: учебник для студ. вузов физической культуры	Москва: ТВТ Дивизион, 2009.-359 с
Л2.2	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	Краснояр. гос. торгово-эконом. ин-т.- Красноярск: КГТЭИ, 2009. - 124 с.



Л2.3	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.
Л2.4	Матвеев, Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для студ. вузов	Москва: Советский спорт, 2010. - 340 с.
Л2.5	Толстикова В.А.	Физическая культура. Силовая подготовка: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2012. - 43 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;

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.

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)**

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

9.1.1	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.
-------	--

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

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

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

10.1	Спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные база, 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
------	---