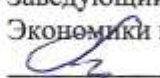



Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой  
Экономики и планирования  
 Ю.Л. Александров  
«12» декабря 2017 г  
Торгово-экономический институт

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
Валеологии  
 М.Д.Кудрявцев  
«12» декабря 2017 г  
Торгово-экономический институт

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Дисциплина Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.01. Экономика

Профиль 38.03.01.10.09. «Экономика предприятий и организаций (в сфере услуг)»

Форма обучения очная


Год набора 2015

Красноярск 2017

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе  
38.00.00 Экономика и управление

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль 38.03.01.10.09  
«Экономика предприятий и организаций (в сфере услуг)».

Программу составили ст.преп. Захарова Л.В. 

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### 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: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	Знать 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.

Уровень 2	Знать воздействие физических упражнений силового характера на основные физиологические системы организма.
Уровень 3	Знать специфику базовых видов спорта, входящих в программу по Прикладной физической культуре и спорту.
Уровень 1	Уметь правильно и своевременно выполнять физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, не навредив своему здоровью; подбирать оборудование и инвентарь для выполнения различных упражнений.
Уровень 2	Уметь управлять двигательными действиями в базовых видах спорта (специализация), входящих в программу по Прикладной физической культуре и спорту.
Уровень 3	Уметь использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для самоподготовки в повседневной жизни, и к будущей профессиональной деятельности.
Уровень 1	Владеть 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.
Уровень 2	Владеть 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.
Уровень 3	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 является элективной дисциплиной

#### 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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>1,39 (50)</b>	<b>1,39 (50)</b>	<b>1,89 (68)</b>	<b>1,89 (68)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>1,39 (50)</b>	<b>1,39 (50)</b>	<b>1,89 (68)</b>	<b>1,89 (68)</b>
занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа					
<del>в том числе: семинары</del>					
практические занятия	9,11 (328)	1,39 (50)	1,39 (50)	1,89 (68)	1,89 (68)
практикумы					
лабораторные работы					
другие виды контактной работы					
в том числе: групповые консультации					
индивидуальные консультации					
иная внеаудиторная контактная работа:					
групповые занятия					
индивидуальные занятия					
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>					
изучение теоретического курса (ТО)					
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)					
реферат, эссе (Р)					
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация</b>					

### 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 семестр	1	0	50	0	0	ОК-8
2	Практический семестр	2	0	50	0	0	ОК-8
3	Практический семестр	3	0	68	0	0	ОК-8
4	Практический семестр	4	0	68	0	0	ОК-8
5	Практический семестр	5	0	46	0	0	ОК-8
6	Практический семестр	6	0	46	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	4	0	0
3	1	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	26	0	0
4	1	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	10	0	0
5	2	Общая физическая подготовка	10	0	0
6	2	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	26	0	0
7	2	Специальная физическая подготовка	10	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	8	0	0
11	3	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	40	0	0
12	3	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
13	4	Общая физическая подготовка	8	0	0
14	4	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	50	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	16	0	0

19	5	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
20	6	Специальная физическая подготовка	10	0	0
21	6	Специализация по видам спорта и системам физических упражнений	28	0	0
22	6	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
Всего			328	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

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

## 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, 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

## 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., Кулищенко 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	Толстиков В. А., Гольм Л. А., Кузьмин В. А., Пазенко В. И.	Физическая культура. Силовая подготовка: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2012
Л1.3	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
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	Киреева Е. К.	Развитие физических качеств и самоконтроль студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями: учеб.-метод. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011

Л2.3	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
------	---------------	--	-------------------------------

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

Э1	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://www.kraslib.ru/">http://www.kraslib.ru/</a>
Э4	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э5	5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э6	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru</a>
Э7	7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/</a>
Э8	8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a>

### **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.

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	Операционные системы Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лицензиат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный
9.1.2	Офисный пакет Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицензиат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный
9.1.3	Антивирус ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лицензиат EAV-0189835462 от 10.04.2017;
9.1.4	Kaspersky Endpoint Security Лицензиат 2462-170522-081649-547-546 от 22.05.2017
9.1.5	Браузер Mozilla, Google Chrome
9.1.6	Архиватор ZIP, WinRAR

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

9.2.1	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.
9.2.2	Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu- kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ ( <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a> ).

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

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы бакалавров, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации используются спортивные залы (кол-во 3), лыжная база, бассейн, спортивный 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