

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института

  
\_\_\_\_\_

Ю.Л. Александров

«26» марта 2014 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 иностранной 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) 38.03.07.02 Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения непродовольственных товаров и сырья

*код и наименование направленности (профиля)*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

38.00.00 Экономика и управление

*шифр и наименование укрупненной группы*

Направления подготовки/специальность (профиль/специализация)

38.03.07 Товароведение 38.03.07.02 Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения непродовольственных товаров и сырья

*код и наименование направления подготовки (профиля)*

Программу составили

Н.В.Люлина

*инициалы, фамилия,*

*подпись*

Заведующий кафедрой (разработчик) М.Д.Кудрявцев

*инициалы, фамилия,*

*подпись*

«07» марта 2014 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающая)

Товароведения и экспертизы товаров

«26» марта 2014 г. протокол № 5

Заведующий кафедрой (выпускающей) И.В.Кротова

*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>	
Уровень 1	Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Уровень 1	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Уровень 1	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

Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)

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		
		2	4	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>2,78 (100)</b>	<b>3,78 (136)</b>	<b>2,56 (92)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,33 (12)</b>		<b>0,33 (12)</b>	
занятия лекционного типа				
занятия семинарского типа				
в том числе: семинары				
практические занятия	0,33 (12)		0,33 (12)	
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>	<b>8,33 (300)</b>	<b>2,78 (100)</b>	<b>3,22 (116)</b>	<b>2,33 (84)</b>

изучение теоретического курса (ТО)				
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)				
реферат, эссе (Р)				
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>	<b>0,44 (16)</b>		<b>0,22 (8)</b>	<b>0,22 (8)</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 сем	1	0	0	54	
2	Практический сем	2	0	0	46	ОК-8
3	Практический сем	3	0	6	58	
4	Практически1 сем	4	0	6	58	ОК-8
5	Практический сем	5	0	0	42	
6	Практический сем	6	0	0	42	
Всего		0	12	0	300	

#### 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	3	Применение физических упражнений для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий при учебной и трудовой деятельности	6	0	0
2	4	Совершенствование основных элементов техники различных физических упражнений в базовых видах спорта	6	0	0
Всего			12	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					

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Рябинина С. К.	Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2012

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 5.1 Перечень видов оценочных средств

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.

### 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.

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

### 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	Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности 033100 - Физическая культура	Москва: Академия, 2002
Л1.2	Грецов Г. В., Янковский А. Б.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов по направлению подготовки "Физическая культура"	Москва: Издательский центр "Академия", 2016
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов	М.: КноРус, 2012

Л2.2	Рябинина С. К.	Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.3	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]	Москва: Директ-Медиа, 2013
Л2.4	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
Л2.5	Кадач О. В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011
Л2.6	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
Л2.7	Байков Ш. Ш., Стрельников В. А., Донгак О. А.	Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации бокс (единоборств) в средних и высших учебных заведениях: учебное пособие	Красноярск: СФУ, 2016

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

Э1	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	<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>
Э2	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.	<a href="http://Lib.3.sfu-kras.ru/ff/LIB2/ELIB/b75/i-794872.pdf">http://Lib.3.sfu-kras.ru/ff/LIB2/ELIB/b75/i-794872.pdf</a>
Э3	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	<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>



## 8 Методические указания для обучающихся по освоению

### дисциплины (модуля)

В результате изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» 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» 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

### 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-obsheedelo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obsheedelo/</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, стадион, лыжная база, бассейн, оборудование и инвентарь.
10.2	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.