

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



ТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

М.В. Румянцев
инициалы, фамилия

подпись

» сентябрь 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Прикладная физическая культура
индекс и наименование дисциплины в соответствии с ФГОС ВО и учебным
планом

Направление
подготовки/специальность УГС «Экономические»

Красноярск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Составлена согласно приказу ректора №1273 от 29.10.2014 г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования

Направления

подготовки /специальность 38.00.00

шифр и наименование направления подготовки (профиля)

Рабочая программа согласована:

« 01 » сентября 2016 г.

Заместитель председателя УМСУ _____

Д. Н. Гергилев

Программу составили:

Грязнухин А.Г.
Франциска Н.А.
Ванов В.Н.
Дергаз Э.Н.
Дроменко С.А.
Мунер А.Б.
Ширин Д.А.
Быкова В.А.
Бонско О.Н.
Захаров И.В.

Григорьев
Докторов
Дер
А.В.
А.В.
Б.С.
Бонско
И.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.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» студент должен:

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. Указанные академические часы являются **обязательными** для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Учебный процесс реализуется 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.

2 Объем дисциплины (модуля)

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, акад. часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	58	54
Контактная работа с преподавателем:	328	54	54	54	54	58	54
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
учебно-тренировочные занятия	296	50	50	46	46	54	50
практикумы							
лабораторные работы							
тесты и контрольные нормативы по ВФСК ГТО	32	4	4	8	8	4	4
в том числе: курсовое проектирование							
групповые консультации							
индивидуальные консультации							
иные виды внеаудиторной контактной работы							
Самостоятельная работа обучающихся:							
изучение теоретического курса (ТО)							

расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)							
реферат, эссе (Р)							
курсовое проектирование (КР)							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

Таблица 2 – Разделы дисциплины и виды 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	Учебно-тренировочный раздел		296			ОК-8
2	Тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО		32			ОК-8

3.2 Занятия лекционного типа

Учебным планом не предусмотрено.

3.3 Занятия семинарского типа (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессиональной прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 3 – Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. Часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	Общая физическая подготовка	52	
2		Специальная физическая подготовка	16	
3		Специализация по видам спорта и	198	

		системам физических упражнений		
4		Плавание	6	
5		Лыжная подготовка	12	
6		Подготовка к сдаче норм ГТО	12	
7	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	32	

3.4 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

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

Учебным планом не предусмотрено.

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тесты по спортивно-технической подготовленности специализаций по видам спорта (в рабочих планах специализаций).

Нормативы (контрольные упражнения – тесты) специальной и физической подготовленности специализаций:

Таблица 4 – Нормативы специализации «Атлетизм» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа (кг.) СВ – собственный вес	1	+5	0	-5	-10	-15
		2,3	+10	+5	0	-5	-10
		4,5,6	+15	+10	0	-5	-10
2	Поднимание и опускание туловища на станке (число раз)	1	28	24	20	18	16
		2	32	28	24	20	18
		3	35	30	26	22	20
		4	35	32	28	24	22
		5,6	40	35	30	26	24
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	1	15	12	9	7	5
		3	16	13	10	8	6
		5	17	14	11	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (число раз)	2	40	35	30	25	20
		4	50	40	35	30	25
		6	50	45	40	35	30
5	Приседания со штангой на плечах равной СВ (число раз)	5,6	10	7	3	2	1

Таблица 5 – Нормативы специализации «Баскетбол» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Челночный бег за 1 мин. (м.)	1	255	245	235	225	215
		3,5	260	250	240	230	220
2	Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 30 сек. (число раз)	1	90	80	70	60	50
		3,5	95	85	75	65	55
3	Обводка 4-х стоек по всей длине площадки (туда и обратно) (сек.)	1	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4
		3,5	11,0	11,3	11,6	11,9	12,2
4	Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)	1,2	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7
		3-6	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3
5	Из 10 штрафных бросков (число попаданий)	1,2	7	6	5	4	3
		3-6	8	7	6	5	4
6	Судейская практика	3-6	Экспертная оценка				

Таблица 6 – Нормативы специализации «Бокс»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Удар левой рукой по боксерскому мешку (число раз)	1,2	22	18	16	14	12
		3,4	24	20	18	16	14
		5,6	26	22	20	18	16
2	Удар правой рукой по боксерскому мешку (число раз)	1,2	16	14	12	10	8
		3,4	18	16	14	12	10
		5,6	20	18	16	14	12
3	Удар двумя руками по боксерскому мешку (число раз)	1,2	32	28	24	20	16
		3,4	36	32	28	24	20
		5,6	40	36	32	28	24
4	Прыжки через скакалку (мин.)	1-4	3	2,5	2	1,5	1
		5,6	4	3	2,5	2	1,5

Таблица 7 – Нормативы специализации «Спортивное единоборство»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (число раз)	1,2	12	10	7	5	3
		3,4	15	12	9	7	5
		5,6	18	15	12	9	7
2	Приседание с партнером на плечах равного веса (число раз)	1,2	8	6	4	2	1
		3,4	10	7	5	3	2
		5,6	12	10	7	5	3
3	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. (число раз)	1,2	18	17	16	15	14
		3,4	19	18	17	16	15
		5,6	20	19	18	17	16

Таблица 8 – Нормативы специализации «Футбол»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре (число раз)	1	35	25	20	15	10
		3	40	30	25	20	15
		5	45	35	30	25	20
2	Прыжок в длину с места (см.)	1	230	220	210	200	190
		3	240	230	220	210	200
		5	245	235	225	215	205
3	Жонглирование мячом (число раз)	1	15	12	9	6	3
		3	20	16	12	8	4
		5	25	20	15	10	5
4	Ведение мяча (25м. х 2) (сек.)	2	18	19	20	21	22
		4	17	18	19	20	21
		6	16	17	18	19	20
5	Удар по воротам (2 х 3м.) по воздуху с расстояния 11м. (число попаданий из 6 попыток)	2	5	4	3	2	1
		4	5	4	3	2	1
		6	6	5	4	3	2
6	Судейская практика	3-6	Экспертная оценка				

Таблица 9 – Нормативы специализации «Настольный теннис» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Подрезка слева Подрезка справа Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)	1	30	25	20	18	16
			30	25	20	18	16
			8	6	4	3	1
2	Накат слева Накат справа Поддачи накатом (из 10 попыток число раз)	2	20	18	15	10	8
			20	18	15	10	8
			8	6	4	3	1
3	Накат «треугольником» Накат «восьмеркой» (число раз)	3	15	12	10	8	5
			12	10	8	6	4
4	Накат по подрезке справа Накат по подрезке слева Завершающий удар справа (число раз)	4	8	6	4	2	1
			8	6	4	2	1
			8	6	4	3	2
5	Топ-спин по подставке справа Подставка по топ-спину Поддача с вращением (число раз)	5	8	6	4	3	1
			8	6	4	3	1
			6	5	4	3	1
6	Тактические комбинации: 2-х ходовка 3-х ходовка (число раз)	6	6	5	4	3	1
			6	5	4	3	1
7	Перемещение в 3-х метровом квадрате за 1 мин. (число раз)	1,3,5	11	10	9	8	7
8	Судейская практика	6	Экспертная оценка				

Таблица 10 – Нормативы специализации «Настольный теннис» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Подрезка слева	1	30	25	20	15	10
	Подрезка справа		30	25	20	15	10
	Накат справа		30	25	20	15	10
	Накат слева (число раз)		30	25	20	15	10
2	Накат «треугольником»	2	20	15	10	8	5
	Накат «восьмеркой» (число раз)		15	10	5	3	1
3	Топ-спин справа по подставке	3	15	12	8	5	3
	Топ-спин слева по подставке (число раз)		8	6	4	3	2
4	Топ-спин справа по подрезке	4	6	5	4	3	2
	Топ-спин слева по подрезке (число раз)		5	4	3	2	1
5	Тактические комбинации:	5					
	2-х ходовка		8	6	4	3	1
	3-х ходовка (из 10 попыток число раз)		8	6	4	3	1
6	Перемещение в 3-х метровом квадрате за 1 мин. (число раз)	1,3,5	12	11	10	9	8
7	Судейская практика	6	Экспертная оценка				

Таблица 11 – Нормативы специализации «Спортивное ориентирование»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Прохождение дистанции 2,7 км.; 6 контрольных пунктов (мин., сек.) девушки	1-6	22.00	24.30	26.00	28.30	32.30
2	Прохождение дистанции 3,5 км.; 6 контрольных пунктов (мин., сек.) юноши	1-6	25.00	28.00	30.00	33.30	39.00

Таблица 12 – Нормативы специализации «Плавание» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Плавание вольным стилем: 50 м. (сек.)	1	40	46	52	56	60
	100 м. (мин., сек.)	2,3,5	1.30	1.45	2.00	2.15	2.30
	200 м. (мин., сек.)	4,6	3.40	4.00	4.20	4.40	5.00
2	Прыжок с 3-х метровой вышки	5	Экспертная оценка				
3	Выполнение техники:		Экспертная оценка				
	старт с тумбочки	1					
	поворот боком	1					
	плавание кролем	1					
	плавание кролем на спине	3					
	повороты на спине	3					
	старты на спине	3					
	плавание брассом	4					
	поворот при плавании брассом	4					
старт при плавании брассом	4						
4	Подъем на поверхность груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м. после проплыwania 50 м. и прыжка с 3-х метровой вышки;	5	Экспертная оценка				
	буксировка «утопающего» 25 м. после подъема на поверхность груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м.	5					
5	Прыжок с 3-х метровой вышки, доставка груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м., буксировка «утопающего» 25 м.	6	Экспертная оценка				

Таблица 13 – Нормативы специализации «Плавание» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Плавание вольным стилем: 50 м. (сек.)	1	33	37	41	45	49
	100 м. (мин., сек.)	2,3,5	1.20	1.35	1.50	2.05	2.20
	200 м. (мин., сек.)	4,6	3.15	3.40	4.05	4.30	4.55
2	Прыжок с 3-х метровой вышки	5	Экспертная оценка				
3	Выполнение техники:		Экспертная оценка				
	старт с тумбочки	1					
	поворот боком	1					
	плавание кролем	1					
	плавание кролем на спине	3					
	повороты на спине	3					
	старты на спине	3					
	плавание брассом	4					
	поворот при плавании брассом	4					
старт при плавании брассом	4						
4	Подъем на поверхность груза 10 кг. с глубины 3,5 м. после проплывания 100 м. и прыжка с 3-х метровой вышки;	5	Экспертная оценка				
	буксировка «утопающего» 50 м. после подъема на поверхность груза 10 кг. с глубины 3,5 м.	5					
5	Прыжок с 3-х метровой вышки, проплывание 100 м., доставка груза 10 кг. с глубины 3,5 м., буксировка «утопающего» 50 м.	6	Экспертная оценка				

Таблица 14 – Нормативы специализации «Общая физическая подготовка»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Кросс 3000 м. (мин., сек.) девушки	2-6	16.20	17.20	18.20	19.20	20.20
2	Кросс 5000 м. (мин., сек.) юноши	2-6	21.30	23.30	25.30	27.30	29.30

Тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО.

Таблица 15 – 6 ступень – Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Таблица 16 – 6 ступень – Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

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

Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, С. К. Рябинина. - Красноярск: Сибирский федеральный университет. - 2011 – 216с.

2. Богащенко, Ю. А. Физическая культура: контрольно-измерительные материалы / Ю. А. Богащенко, Н. С. Дядичкина. - Красноярск: Сибирский федеральный университет - 2011 – 36с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет. - 2011 – 172с.

Дополнительная:

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.

2. Гелецкая, Л. Н. Основы медицинских знаний: тексты лекций / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск: ИПЦ СФУ. - 2011 – 144с.

3. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М: Феникс. - 2014 – 121с.

4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М: Академия. - 2013 – 320с.

5. Колюжный, В. В. Справочник по оказанию доврачебной неотложной медицинской помощи. М.:Феникс, 2011 – 443с.

6. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас. - М: Попурри. - 2014 – 224с.

7. Полетаева А. Скандинавская ходьба / А. Полетаева. - Спб: Питер. - 2014 – 128с.

8. Самусев, Р. П. Справочный атлас анатомии человека / Р. П. Самусев – М: Мир и образование. - 2014 – 800с.

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.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, самостоятельно осваивают теоретический раздел учебной программы. Промежуточная аттестация таких студентов осуществляется по результатам защиты реферата по вопросам использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

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

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

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

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

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

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

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Прикладная физическая культура

Место дисциплины 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. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Целью изучения дисциплины 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.

Задачами изучения дисциплины являются:

- 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.

Основные разделы: учебно-тренировочный, контрольный (тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО).

Планируемые результаты обучения (перечень компетенций): Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Форма промежуточной аттестации зачёт.