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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура и спорт

Для всех направлений бакалавриата и специальностей
Форма обучения очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования с учетом профессиональных стандартов

Руководитель группы разработчиков _____ Чикуров А.И.

Программу составили:

Садырин С.Л., зав. каф. ФК _____
Дорошенко С.А. профессор каф. ФК _____
Дергач Е.А., доцент каф. ФК _____
Вышедко А.М., ст. преподаватель каф. ФК _____
Александрова Л.И., доцент каф. ФК _____
Маслобоева Н.А., ст. преподаватель каф. ФК _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль и образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для поддерживания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

– 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

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» направлен на формирование универсальной компетенции самоорганизации и саморазвития (в т.ч. здоровьесбережения):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***Знать:*** теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. ***Уметь:*** использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD76814625144321 3DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

деятельности.	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2 Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков и поддержания здорового образа жизни.	***Знать:*** практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ***Уметь:*** использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ***Владеть:*** основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной 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. Указанные академические часы являются ***обязательными*** для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме учебно-тренировочных (практических) занятий для обеспечения здорового образа жизни обучающихся, повышения уровня физических качеств, для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов, освобожденных от посещения практических занятий на длительное время, предусмотрен вариант прохождения части дисциплины в ЭОК на е-курсах «Прикладная физическая культура и спорт. Очное обучение» https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=31715

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

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**	**56**	**56**
Контактная работа с преподавателем:	**306**	**52**	**50**	**52**	**50**	**52**	**50**
занятия семинарского типа в том числе: учебно-тренировочные занятия	278	48	46	46	44	48	46
тестирование физической подготовленности, в том числе по нормативам ВФСК ГТО	28	4	4	6	6	4	4
Самостоятельная работа обучающихся:	**22**	**2**	**4**	**2**	**4**	**4**	**6**
подготовка к сдаче нормативов	22	2	4	2	4	4	6
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 семинарского типа	Самостоятельная работа, (акад.час),	Формируемые компетенции
		Семинары и/или Практические занятия (акад.час)		
1	Учебно-тренировочный раздел	278		УК-7
2	Контрольный раздел (тестирование физической подготовленности, в том числе по нормативам ВФСК ГТО)	28		УК-7
3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов		22	УК-7
Итого:		**306**	**22**	

3.2 Практические занятия (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD76814625144321 3DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

Таблица 3 – Учебно-тренировочные занятия

№ 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	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта (специализация).	278	0	0
2	1.1	Общая физическая подготовка.	52	0	0
3	1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	20	0	0
4	1.3	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	206	0	0

3.3 Занятия по тестированию физической подготовленности

Таблица 4 – Занятия по тестированию физической подготовленности

№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
		всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Тестирование физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО				
2	Тестирование общей выносливости: - бег 2000 м (Ж) - бег 3000 м (М)	4	0	0
2	Тестирование силовой подготовленности: - подтягивание в висе на перекладине (М); - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Ж)	2	0	0
2	Тестирование силовой подготовленности: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	0	0
2	Тестирование силовой подготовленности: - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.	4	0	0
2	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: - бег 100 м.	4	0	0
2	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: [illegible] с места толчком двумя ногами	4	0	0
2	Тестирование гибкости [illegible] положения стоя с	4	0	0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

	прямыми ногами на гимнастической скамье			
2	Тестирование спортивно-технической подготовленности на специализациях	4	0	0
	Всего	**28**	0	0

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

Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Под общей редакцией Н.В.Паршиковой. Авторский состав: В.В.Новокрещенов, В.Н.Малиц, В.В.Бабкин, А.Р.Кадыров, А.А.Карпов, П.А.Косарев. Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. –210 с. электронная версия - https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания (задачи) или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания, подробно изложены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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

Основная:

1. Данилова, Елена Николаевна. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме : учебное пособие / Е. Н. Данилова, Л. И. Вериго, А. А. Черепанова ; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2021 (2020-11-18). - 128 с.

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик [и др.]. ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019 (2020-04-17). - 148 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО "СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

3. Булгакова, Ольга Викторовна. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019. - 110 с.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : СФУ, 2019. - 54 с.

5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т. – 2017

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

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

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М: Академия – 2013.

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.zdorovaiaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/
8. Здоровье. Ru [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: http://www.zdorovye.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО "СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для организации проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» 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.

В специальное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются, по возможности, с учетом специфики заболевания.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», предусмотрено прохождение части дисциплины при помощи е-курсов.

Обучающимся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

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.

Практические занятия направлены на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам); развитию физических качеств (выносливость, сила, быстрота движений, ловкость гибкость) с целью повышения физической подготовленности, работоспособности.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную информацию об уровне физической подготовленности студентов.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя) и выполнения нормативов физической подготовленности.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», также обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО, СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и регулярно отчитывающиеся у ведущего преподавателя.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимающиеся в специальном учебном отделении, в каждом семестре защищают рефераты (тематика рефератов представлена в табл.5) и выполняют тесты общей физической подготовленности с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений. Студентам предлагается 6-7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными.

Таблица 5 – Темы рефератов для студентов специализации «Специальное учебное отделение»

Семестр	Тем
1	ЛФК, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при данном диагнозе.
2	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.
3	Оздоровительные методики физического воспитания (аэробика, йога, и д.). Дыхательная гимнастика.
4	Влияние физической нагрузки на различные системы организма.
5	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.
6	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, сдача контрольных нормативов заменяется итоговым показом комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на е-курсах (e.sfu-kras.ru) требуется выполнение всех задний выкладываемых преподавателем на курс, зачет выставляется с учетом индивидуальных особенностей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023

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

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для самостоятельной 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

Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru

Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru

Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e- library.ru

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

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

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.

Для самостоятельной подготовки к сдаче контрольных нормативов и норм ГТО требуется доступ на спортивные площадки СФУ (плоскостные сооружения).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2D5C4700B4AD768146251443213DB362
Владелец: Гуц Денис Сергеевич, ФГАОУ ВО СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ,СИБИРСКИЙ
Действителен: с 01.10.2021 по 01.01.2023