

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

канд.пед. наук, доцент кафедры  
ФК Садырин С.Л.

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.О.22 Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2021

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

460000 «ИСТОРИЯ И АРХЕОЛОГИЯ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ

---

Программу  
составили

доцент, Александрова Л.И.; кан. пед. н., профессор,  
Дорошенко С.А.; кан. пед. н., доцент, Садырин  
С.Л.; кан. пед. н., доцент, Захарова Л.В.

---

## 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 поддержания 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

<b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1:Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
Уровень 1	использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной

	деятельности
Уровень 1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<b>УК-7.2: Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</b>	
Уровень 1	практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Уровень 1	использовать творчески средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Уровень 1	основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.
<b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	основы ЗОЖ
Уровень 1	использовать основы ЗОЖ в профессиональной деятельности
Уровень 1	навыком популяризации ЗОЖ в различных жизненных ситуациях

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  
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<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>1,28 (46)</b>	<b>1,28 (46)</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>	<b>1,28 (46)</b>	<b>1,28 (46)</b>
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
практические занятия	9,11 (328)	1,39 (50)	1,39 (50)	1,89 (68)	1,89 (68)	1,28 (46)	1,28 (46)
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	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</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	Учебно-тренировочный раздел	0	296	0	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО	0	32	0	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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	8	0	0
2	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4	0	0

3	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	34	0	0
4	1	Общая физическая подготовка	8	0	0
5	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	0	0
6	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	36	0	0
7	1	Общая физическая подготовка	10	0	0
8	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	0	0
9	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	48	0	0
10	1	Общая физическая подготовка	10	0	0
11	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	0	0
12	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	48	0	0
13	1	Общая физическая подготовка	8	0	0
14	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	0	0
15	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	32	0	0
16	1	Общая физическая подготовка	8	0	0
17	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4	0	0

18	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	30	0	0
19	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
20	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
21	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
22	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	8	0	0
23	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
24	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
Итого			228	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
Итого					

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

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

### 6.1. Основная литература



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2014
Л1.2	Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябинина С. К.	Базовая подготовка по спортивно- оздоровительному туризму: монография	Красноярск: СФУ, 2016
Л1.3	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017
Л1.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]	Москва: Директ- Медиа, 2013
Л2.2	Коваль В. И., Родионова Т. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

ЛЗ.1	Вышедко А.М.	Прикладная физическая культура: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ... 15.03.02.03 Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов, 18.03.01 Химическая технология, 23.05.02.03 Наземные транспортные средства и комплексы аэродромно-технического обеспечения полетов авиации, 20.05.01 Пожарная безопасность, 21.03.01.01 Бурение нефтяных и газовых скважин, 21.03.01.02 Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти, 21.03.01.07 Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства, 21.05.02.03 Геология нефти и газа, 21.05.03.01 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых, 23.03.03.06 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение), 23.03.03.07 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Трубопроводный транспорт нефти и газа)]	Красноярск: СФУ, 2018
------	--------------	---	-----------------------

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

Э1	Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://www.kraslib.ru/">http://www.kraslib.ru/</a>
Э4	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	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э6	Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru</a>

Э7	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	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)**

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», необходимые индивидуально-ориентированные материалы предоставляются в электронном варианте (дистанционное обучение, возможности электронной почты) в виде файлов с презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

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 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.

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

### **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.
9.1.2	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.3	

9.1.4	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.5	
9.1.6	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.7	
9.1.8	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

## 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	
9.2.3	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.4	
9.2.5	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>

## 10 Материально-техническая база, необходимая 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.