

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Базовая кафедра "Высшая  
школа гастрономии от INSTITUT  
PAUL BOCUSE"

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Базовая кафедра "Высшая школа  
гастрономии от INSTITUT PAUL  
BOCUSE"

наименование кафедры

С.В. Здрестова-Захаренкова

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.В.08 Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность 38.03.02 "Менеджмент" профиль подготовки  
38.03.02.17 "Высшая школа гастрономии от  
INSTITUT PAUL BOCUSE"

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 38.03.02 "Менеджмент" профиль подготовки 38.03.02.17

---

"Высшая школа гастрономии от INSTITUT PAUL BOCUSE"

---

очная форма обучения

---

год набора 2020

---

Программу  
составили

к.п.н., Захарова Л.В.

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Цель изучения дисциплины:

является формирование средствами физической культуры и спорта специальных двигательных умений и навыков, направленных на повышение уровня физической подготовленности, развитие значимых способностей, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности и успешной социализации в современном обществе.

### **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-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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

Физическая культура и спорт

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=23840>

## 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>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,61 (58)</b>	<b>1,5 (54)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,5 (54)</b>	<b>1,61 (58)</b>	<b>1,5 (54)</b>
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
практические занятия	9,11 (328)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,61 (58)	1,5 (54)
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	Учебнотренировочный раздел	0	288	0	0	ОК-7
2	Тесты и контрольные нормативы	0	40	0	0	ОК-7
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	Общефизическая подготовка	8	0	0
2	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	0	0
3	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	32	0	0

4	1	Общефизическая подготовка	6	0	0
5	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	0	0
6	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	32	0	0
7	1	Общефизическая подготовка	8	0	0
8	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	0	0
9	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	34	0	0
10	1	Общефизическая подготовка	6	0	0
11	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	0	0
12	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	34	0	0
13	1	Общефизическая подготовка	8	0	0
14	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	0	0
15	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	34	0	0
16	1	Общефизическая подготовка	4	0	0
17	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	0	0
18	1	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	32	0	0

19	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	6	0	0
20	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	6	0	0
21	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	4	0	0
22	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	6	0	0
23	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	6	0	0
24	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	6	0	0
25	2	Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО	6	0	0
Всего			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
Всего					

## 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	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата : рек. Учебно- методическим отделом высш. образования для студентов высш. учеб. заведений всех направлений и спец. : рек. гос. образовательным учреждением высш. проф. образования "Моск. пед. гос. ун-т" для студентов высш. учеб. заведений (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - "Физическая культура"	М.: Юрайт, 2017
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чернякова С.Н., Сидорова Е.Н., Брюховских Т.В.	Прикладная физическая культура (элективная дисциплина): [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.03 - Рекреация и спортивно- оздоровительный туризм]	Красноярск: СФУ, 2017

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

Э1	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск.	Режим доступа: <a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск.	Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]:	Режим доступа: <a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э4	4. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:	Режим доступа: <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э5	5. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]:	Режим доступа: <a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru</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.

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

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	Кабинеты оснащены следующим программным обеспечением: Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лицсертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный; Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицсертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный; Kaspersky Endpoint Security 11.7.0.669 windows 10 pro для учебных заведений windows 7 professional
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **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)**

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы студентов, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий. Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, экран, проектор) и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

Для проведения практических занятий используются 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