

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.О.15 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

380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

38.03.02 Менеджмент профиль подготовки 38.03.02.32 "Высшая школа
ресторанного менеджмента"

очная форма обучения

2021 год набора

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

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 в 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

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
Общая трудоемкость дисциплины	9,11 (328)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,61 (58)	1,5 (54)
Контактная работа с преподавателем:	9,11 (328)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,5 (54)	1,61 (58)	1,5 (54)
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							
Самостоятельная работа обучающихся:							
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
Промежуточная аттестация (Зачёт)							

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	
2	Тесты и контрольные нормативы	0	40	0	0	
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	Общезфизическая 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	Общезфизическая 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	Общезфизическая 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	Общезфизическая 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	Общезфизическая 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
6.2. Дополнительная литература			
	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: http://e.sfu-kras.ru/
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск.	Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru/
Э3	3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]:	Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru
Э4	4. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:	Режим доступа: http://www.sibsport.ru
Э5	5. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]:	Режим доступа: http://www.vniifk.ru

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: http://bik.sfu-kras.ru
9.2.2	
9.2.3	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru
9.2.4	
9.2.5	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru

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