

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА: ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ  
ИГРЫ)**

Направление и направленность (профиль)

38.03.06 Торговое дело. Международная логистика и управление поставками

Год набора на ОПОП  
2020

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 38.03.06 Торговое дело (утв. приказом Минобрнауки России от 12.11.2015г. №1334) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*

*Воскобойников А.Н., старший преподаватель, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Voskoboynikov.AN@vvsu.ru*

*Грицкевич Р.А., Gritskevich.RA@vvsu.ru*

*Муринчик Е.С., Evgeniy.Murinchik@vvsu.ru*

*Плотникова О.А., старший преподаватель, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Plotnikova.OA@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 29.04.2020 , протокол № 4

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	00000000045FF3D
Владелец	Барабаш О.А.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Юрченко Н.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575639371
Номер транзакции	000000000460BF1
Владелец	Юрченко Н.А.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

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

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины (модуля), приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
38.03.06 «Торговое дело» (Б-ГД)	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
			Умения:	применять средства и методы физического воспитания с целью поддержания должного уровня физической подготовленности
			Навыки:	использования средств прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является компонентом общекультурной подготовки студента и предполагает приобретение практического физкультурно-спортивного опыта занятий различными видами спорта. Она относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку его к социальной и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, расширение и углубление знаний и навыков в области здорового образа жизни и двигательной активности.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры для обеспечения полноценного личностного и профессионального развития.

Данная дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», ее содержание направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также на формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Принцип элективности реализуется за счет предоставления студентам возможности заниматься различными видами двигательной активности в зависимости от индивидуальных предпочтений.

Дозирование физических нагрузок на практических занятиях осуществляется с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
38.03.06 Торговое дело	ЗФО	Бл1. ФК	2	0	10	0	6	0	1	3	106	3
38.03.06 Торговое дело	ЗФО	Бл1. ФК	3	0	10	0	6	0	1	3	106	3
38.03.06 Торговое дело	ЗФО	Бл1. ФК	4	0	10	0	6	0	1	3	106	3

#### 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ЗФО

## **5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО**

### **6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)**

Физические упражнения в режиме дня, выполняемые самостоятельно, позволяют увеличить общий объем двигательной активности. Содержание физических упражнений в режиме дня составляют те виды физических упражнений, которые выполнялись на занятии по физической культуре в подготовительной части занятия, тем самым обеспечивается закрепление учебного материала. Дозировка физических упражнений соответствует индивидуальным особенностям здоровья и самочувствию студента.

**Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

### **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **8.1 Основная литература**

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2016 - 616 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=454238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238)

2. Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. Легкая атлетика : Учебники и учебные пособия для вузов [Электронный ресурс] - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет , 2018 - 156 - Режим доступа:

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=576711](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=576711)

3. Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф. Разновидности спортивных игр : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта , 2017 - 108 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=483444](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483444)

4. Под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. ПЛАВАНИЕ 2-е изд. Учебник для вузов [Электронный ресурс] , 2020 - 344 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/plavanie-455433>

5. Чепиков Е. М. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-е изд. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] , 2020 - 179 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-456647>

## **8.2   Дополнительная литература**

1. Купцова Валентина Григорьевна. Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока по гимнастике [Электронный ресурс] , 2016 - 55 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/353127>

2. Методика начального обучения плаванию [Электронный ресурс] , 2017 - 67 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671379>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : Учебники и учебные пособия для вузов; Учебная литература для ссузов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2016 - 385 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461367](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461367)

4. Физическая культура и физическая подготовка : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Юнити , 2015 - 432 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573)

## **8.3   *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):***

1. Научная электронная библиотека «eLIBRARY. RU» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. СПС КонсультантПлюс - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

3. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

4. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

5. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

6. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>

7. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

8. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### Основное оборудование:

- Баланс -платформа BOSU BALANCE TRAINER

- Гирия железная обрeзиненная MD2204 12кг
- Гирия цветная Progress 100579B 16 кг
- Диск обрeзиненный 10 кг
- Коврик гимнастический 180\*60\*1 см
- Медицинбол MD1242 4 кг
- Медицинбол MD1242 5 кг
- Медицинбол MD1242 6 кг
- Пресс,турник,брусья QZW2061 EPIC
- Сайкл-велотренажер Spinner Pro+
- Сайкл-велотренажер Spinner Pro+ST/9-7160-MINTRO
- Скамейка 1500\*350\*450
- Скамейка гимнастическая 2,5 м.
- Скамейка гимнастическая облегченная 1.5м
- Станок для жима лежа под углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима лежа с отрицательным углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима ногами QZFW2061 EPIC
- Степ платформа Reebok
- Стойка для аэробических штанг 15 комплектов
- Тренажер "Скамья многофункциональная регулируемая" IMPULSE IT 7013
- Тренажер "Стойка для приседов и отжимай " IMPACT TH 9975
- Тренажер "Электрическая беговая дорожка" IMPULSE AC 2970
- Тренажер FMEX2506P Горизонтальный велотренажер
- Тренажер FMEX4255P Эллиптический тренажер
- Тренажер GZFI8033 EPIC Strength Lag Curl (Сгибание ног сидя)
- Тренажер GZFI8043 EPIC Strength Lag Press (Жим ногами)
- Тренажер для тренировки корпуса progress Landmine 100616
- Тренажер-Гиперэкстензия Impact GHD
- Турник настенный
- Утяжилитель IRON KING
- Цепь для функционального тренинга 2,7 кг. зеленая
- цепь для функционального тренинга 4,5 кг. красная
- Шведская стенка деревянная 240-100 см
- Штанга для аэробики ,гриф,набор дисков 18 кг.
- Штанга для аэробики PREMIUM

Программное обеспечение:

- ESRI ArcReader
- iSpring Suite 6.2 Russian
- Microsoft Office Pro Plus 2010 MAK