

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

Профессионально-прикладная физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры	
Учебный план	b490303-РИТ-22-1.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 7, 3
в том числе:		
аудиторные занятия	328	
самостоятельная работа	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 2/6		18 2/6		17 2/6		18 3/6		17 2/6		12 5/6		11 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	64	64	64	64	48	48	48	48	24	24	32	32	328	328
Итого ауд.	48	48	64	64	64	64	48	48	48	48	24	24	32	32	328	328
Контактная работа	48	48	64	64	64	64	48	48	48	48	24	24	32	32	328	328
Итого	48	48	64	64	64	64	48	48	48	48	24	24	32	32	328	328

Программу составил(и):

Старший преподаватель Ветошников А.Ю.

Рабочая программа дисциплины

Профессионально-прикладная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков Михаил Николаевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины "Профессионально-прикладная физическая культура" является формирование у бакалавров компетенций заключающихся в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями; способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения; способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки.
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Курс "Физическая культура" в общеобразовательном учреждении
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Содержание процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.1.2	Теоретические основы соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.1.3	Средства и методы рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
3.1.4	Роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.1.5	Методику самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.1.6	Средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.2	Уметь:
3.2.1	Осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2.2	Формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.2.3	Осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

3.2.4	Объяснять роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2.5	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.6	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.3	Владеть:
3.3.1	Методикой спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.3.2	Навыками соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.3.3	Опытном рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
3.3.4	Средствами пропаганды физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.3.5	Методами самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.3.6	Навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. 1 ступень ГТО, контрольные испытания					
1.1	1 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 2. 2 ступень ГТО, контрольные испытания					
2.1	2 ступень ГТО, контрольные испытания,общая физическая подготовка /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 3. 3 ступень ГТО, контрольные испытания					
3.1	3 ступень ГТО, контрольные испытания,общая физическая подготовка /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 4. 4 ступень ГТО, контрольные испытания					
4.1	4 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 5. 5 ступень ГТО, контрольные испытания					
5.1	5 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 6. 6 ступень ГТО, контрольные испытания					
6.1	6 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 7. 7 ступень ГТО, контрольные испытания					

7.1	7 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 8. 8 ступень ГТО, контрольные испытания					
8.1	8 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 9. 9 ступень ГТО, контрольные испытания					
9.1	9 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 10. 10 ступень ГТО, контрольные испытания					
10.1	10 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 11. 11 ступень ГТО, контрольные испытания					
11.1	11 ступень ГТО, контрольные испытания, общая физическая подготовка /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 12. Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятий по ГТО					
12.1	Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятий по ГТО /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 13. Организация и проведение мероприятий по ГТО					
13.1	Организация и проведение мероприятий по ГТО /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 14. Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятия «Президентские состязания»					
14.1	Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятия «Президентские состязания» /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 15. Организация и проведение мероприятия «Президентские состязания»					
15.1	Организация и проведение мероприятия «Президентские состязания» /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
	Раздел 16. Основы составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента					
16.1	Основы составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 17. Основные понятия теории физической культуры					

17.1	Основные понятия теории физической культуры /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 18. Коррекционно-оздоровительное и психологическое направление физической культуры					
18.1	Коррекционно-оздоровительное и психологическое направление физической культуры /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
18.2	/Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	зачет
	Раздел 19. Физическая культура, общая физическая и спортивно-техническая подготовка					
19.1	Физическая культура, общая физическая подготовка /Пр/	4	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
19.2	Физическая культура, спортивно-техническая подготовка /Пр/	4	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 20. Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка					
20.1	Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	5	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
20.2	Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 21. Физическая культура и создание собственной системы здоровья					
21.1	Физическая культура и создание собственной системы здоровья /Пр/	6	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 22. Потребностно-мотивационная сфера. Структура деятельности. Познавательная, физическая и другие виды деятельности как необходимое условие развитие гармоничной личности					
22.1	Потребностно-мотивационная сфера. Структура деятельности. Познавательная, физическая и другие виды деятельности как необходимое условие развитие гармоничной личности /Пр/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 23. Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом					
23.1	Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом /Пр/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	Раздел 24. Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом					

24.1	Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом /Пр/	7	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
Раздел 25. Оздоровительная ФК, самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом						
25.1	Оздоровительная ФК, самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	7	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
25.2	/Зачёт/	7	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	зачет

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.	Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература	Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, электронный ресурс	1
Л1.2	Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд россии	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Барчуков И. С., Нестеров А. А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика	М.: Академия, 2008	10
Л2.2	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Технология проектирования спортивной подготовки: методические рекомендации по выполнению практических занятий и самостоятельных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	------------------------------------------------------------------------------------

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/
---------	-------------------------------------------------------------------------------------

6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/
---------	-------------------------------------------------------------------

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения практических занятий укомплектованных необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам, спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------