

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра экономики и
гуманитарных дисциплин
(ЭиГД_ХТИ)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра экономики и
гуманитарных дисциплин
(ЭиГД_ХТИ)**

наименование кафедры

Папина О.В.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.В.11 Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2021

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

130000 «ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Программу
составили

Ст.преподаватель, Шелеметьева Ольга Михайловна

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений и обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачи изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» состоят в последовательном формировании совокупности универсальных компетенций (УК) и реализуются в процессе её освоения на основе исходного уровня теоретических знаний и физической подготовленности, достигнутого обучающимися на предыдущей ступени образования:

- 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 оздоровительной 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	
Уровень 1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
Уровень 2	роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК
Уровень 3	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 1	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности
Уровень 3	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности
Уровень 1	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС
Уровень 2	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС
Уровень 3	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

«Прикладная физическая культура и спорт» является дисциплиной, относящейся к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений для обучающихся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и

электротехника»

Объем дисциплины составляет 328 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Физическая подготовленность является условием для успешного овладения навыками в выбранной специальности.

Физическая культура и спорт

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
Общая трудоемкость дисциплины	9,11 (328)	1,39 (50)	1,39 (50)	1,89 (68)	1,89 (68)	1,28 (46)	1,28 (46)
Контактная работа с преподавателем:	4,5 (162)	0,28 (10)	0,22 (8)	1 (36)	1 (36)	1 (36)	1 (36)
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
практические занятия	4,5 (162)	0,28 (10)	0,22 (8)	1 (36)	1 (36)	1 (36)	1 (36)
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:	4,61 (166)	1,11 (40)	1,17 (42)	0,89 (32)	0,89 (32)	0,28 (10)	0,28 (10)
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	Учебно-тренировочные занятия	0	138	0	0	УК-7
2	Самостоятельная работа	0	0	0	166	УК-7
3	Тесты и контрольные нормативы	0	24	0	0	
Всего		0	162	0	166	

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	учебно - тренировочные занятия	6	0	0
2	1	учебно - тренировочные занятия	4	0	0
3	1	учебно - тренировочные занятия	32	0	0

4	1	учебно - тренировочные занятия	32	0	0
5	1	учебно - тренировочные занятия	32	0	0
6	1	учебно - тренировочные занятия	32	0	0
7	3	Сдача контрольных нормативов	4	0	0
8	3	Сдача контрольных нормативов	4	0	0
9	3	Сдача контрольных нормативов	4	0	0
10	3	Сдача контрольных нормативов	4	0	0
11	3	Сдача контрольных нормативов	4	0	0
12	3	Сдача контрольных нормативов	4	0	0
Всего			162	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					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Карташов А.П.	Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012
Л1.2	Крафт В.А., Нечаева Л.Н.	Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011
Л1.3	Карташов А.П.	Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010

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	Кузнецов В. С., Холодов Ж. К.	Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие	М.: Издательский центр "Академия", 2014
Л1.2	Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М.	Физиология физического воспитания и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2007
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента: учебное пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л2.3	Сакурн Э.И.	Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ	М.: "Дашков и К", 2009
Л2.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: учебник	Москва: Гардарики, 2005
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Карташов А.П.	Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012

ЛЗ.2	Крафт В.А., Нечаева Л.Н.	Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011
ЛЗ.3	Карташов А.П.	Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010

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

Э1	Электронная библиотечная система "СФУ"	http://bik.sfu-kras.ru
Э2	Электронная библиотечная система «ИНФРА-М»	http://www.znaniium.com
Э3	Электронная библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com
Э4	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»	http://rukont.ru

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» реализуется в виде практических занятий, направленных на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, профессионально – прикладного характера.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий и сдача контрольных нормативов.

В случае пропуска занятие должен быть отработано.

Занятия для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, проводятся в форме групповых консультаций по адаптивной физической культуре и имеют оздоровительную направленность в соответствии с нозологией.

Промежуточная аттестация студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, осуществляется при условии регулярного посещения консультационных занятий и ведения дневника здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

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

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	Windows
9.1.2	Microsoft Office
9.1.3	Adobe Reader

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru
9.2.2	Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа:// http://www.znaniium.com
9.2.3	Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: http://e.lanbook.com
9.2.4	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт». – Режим доступа: http://rukopt.ru
9.2.5	Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Рукопт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях.
9.2.6	Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ (Корпус Б, Комарова, 15)

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Спортивные залы, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» частично адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от нозологий, осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.