

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.13 Прикладная физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль)

09.03.03.04 Прикладная информатика в государственном и  
муниципальном управлении

Форма обучения

очная

Год набора

2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

Ст.преподаватель, Шелеметьева Ольга Михайловна

должность, инициалы, фамилия

## 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.

### 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.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры

<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности</p> <p>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</p> <p>теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>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</p> <p>выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности</p> <p>разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p>
---	---

#### **1.4 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
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>3 (108)</b>						
практические занятия	3 (108)						
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6,11 (220)</b>						
курсовое проектирование (КП)	Нет						
курсовая работа (КР)	Нет						

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
						Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
						Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС		
<b>1. Учебно-тренировочные занятия</b>											
		1. учебно - тренировочные занятия				14					
		2. учебно - тренировочные занятия				14					
		3. учебно - тренировочные занятия				14					
		4. учебно - тренировочные занятия				14					
		5. учебно - тренировочные занятия				14					
		6. учебно - тренировочные занятия				14					
<b>2. Тесты и контрольные нормативы</b>											
		1. Сдача контрольных нормативов				4					
		2. Сдача контрольных нормативов				4					
		3. Сдача контрольных нормативов				4					
		4. Сдача контрольных нормативов				4					
		5. Сдача контрольных нормативов				4					
		6. Сдача контрольных нормативов				4					

<b>3. Самостоятельная работа</b>								
1. Самостоятельная работа учащихся							32	
2. Самостоятельная работа учащихся							32	
3. Самостоятельная работа учащихся							36	
4. Самостоятельная работа учащихся							40	
5. Самостоятельная работа учащихся							40	
6. Самостоятельная работа учащихся							40	
Всего			108				220	

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие(М.: Издательский центр "Академия").
2. Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента: учебное пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ(М.: "Дашков и К").
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник(Москва: Гардарики).
7. Карташов А.П. Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания(Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ).
8. Крафт В.А., Нечаева Л.Н. Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания(Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ).
9. Карташов А.П. Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания (Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Adobe Reader

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа://<http://www.znaniium.com>



3. Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт». – Режим доступа: <http://rukont.ru>
5. Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Рукопт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях.
6. Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ

### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

### **6 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.