

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

2022

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

<b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>1,39 (50)</b>	<b>1,39 (50)</b>	<b>1,89 (68)</b>	<b>1,89 (68)</b>	<b>1,28 (46)</b>	<b>1,28 (46)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>4,5 (162)</b>	<b>0,28 (10)</b>	<b>0,22 (8)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>
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							
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4,61 (166)</b>	<b>1,11 (40)</b>	<b>1,17 (42)</b>	<b>0,89 (32)</b>	<b>0,89 (32)</b>	<b>0,28 (10)</b>	<b>0,28 (10)</b>
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
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>							

### 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	Сакун 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"	<a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
Э2	Электронная библиотечная система «ИНФРА-М»	<a href="http://www.znaniium.com">http://www.znaniium.com</a>
Э3	Электронная библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Э4	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»	<a href="http://rukont.ru">http://rukont.ru</a>

## **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 занятия 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: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа:// <a href="http://www.znaniium.com">http://www.znaniium.com</a>
9.2.3	Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
9.2.4	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт». – Режим доступа: <a href="http://rukopt.ru">http://rukopt.ru</a>
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.