

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.06 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки (специализация) 13.03.02.07 Электроснабжение

Форма обучения очная

Год набора 2022

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

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 высшего образования:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	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

Дисциплина реализуется без применения ЭО и ДОТ

**2 Объем дисциплины (модуля)**

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр			
		1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	(50)	(50)	(50)	(68)	(68)
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	(162)	(10)	(8)	(36)	(36)
практические занятия	0 (162)	0 (10)	0 (8)	0 (36)	0 (36)
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	(166)	(40)	(42)	(32)	(32)
<b>Вид промежуточной аттестации (Зачет)</b>		Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

<b>Семестр</b>	
<b>5</b>	<b>6</b>
(46)	(46)
(36)	(36)
0 (36)	0 (36)
(10)	(10)
Зачёт	Зачёт

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Вид работ	Темы занятия	Объем часов	Семестр /курс	Часы в эл. формате	РО	Мероприятия текущего контроля и ПА
<b>Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия</b>							
1.	Пр	учебно - тренировочные занятия	6	1			
2.	Пр	учебно - тренировочные занятия	4	2			
3.	Пр	учебно - тренировочные занятия	32	3			
4.	Пр	учебно - тренировочные занятия	32	4			
5.	Пр	учебно - тренировочные занятия	32	5			
6.	Пр	учебно - тренировочные занятия	32	6			
<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>							
1.	Ср	Самостоятельная работа учащихся	40	1			
2.	Ср	Самостоятельная работа учащихся	42	2			
3.	Ср	Самостоятельная работа учащихся	32	3			
4.	Ср	Самостоятельная работа учащихся	32	4			
5.	Ср	Самостоятельная работа учащихся	10	5			
6.	Ср	Самостоятельная работа учащихся	10	6			
<b>Раздел 3. Тесты и контрольные нормативы</b>							
1.	Пр	Сдача контрольных нормативов	4	1			
2.	Пр	Сдача контрольных нормативов	4	2			
3.	Пр	Сдача контрольных нормативов	4	3			
4.	Пр	Сдача контрольных нормативов	4	4			
5.	Пр	Сдача контрольных нормативов	4	5			
6.	Пр	Сдача контрольных нормативов	4	6			

#### **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", 2014. - 208 с..

2. Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 304 с..

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие. - Красноярск: ИПК СФУ, 2007. - 193 on-line.

4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: ИПК СФУ, 2011. - 169 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/0233504.pdf>.

5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ. - М.: "Дашков и К", 2009. - 208 с..

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: Гардарики, 2005. - 448 с. – Режим доступа: [http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib\\_dc/fulltext\\_bas/close/elcoll/gumanit/fizich\\_cultura.pdf](http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/fulltext_bas/close/elcoll/gumanit/fizich_cultura.pdf).

7. Карташов А.П. Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания. - Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012. - 24 с..

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, 2011. - 42 с..

9. Карташов А.П. Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания. - Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010. - 16 с..

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

1. Электронная библиотечная система "СФУ" <http://bik.sfu-kras.ru>

2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М» <http://www.znanium.com>

3. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>

4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» <http://rukont.ru>

#### **5 Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля), хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины (модуля).

#### **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.