

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 2023

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 |
| Общая трудоемкость дисциплины | (50) | (50) | (50) | (68) | (68) |
| Контактная работа с преподавателем: | (162) | (10) | (8) | (36) | (36) |
| практические занятия | 0 (162) | 0 (10) | 0 (8) | 0 (36) | 0 (36) |
| Самостоятельная работа обучающихся | (166) | (40) | (42) | (32) | (32) |
| Вид промежуточной аттестации (Зачет) | | Зачёт | Зачёт | Зачёт | Зачёт |

| Семестр | |
|----------------|----------|
| 5 | 6 |
| (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 |
|--|-----------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------------|----|------------------------------------|
| Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | |
| 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 | | | |
| Раздел 2. Самостоятельная работа | | | | | | | |
| 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 | | | |
| Раздел 3. Тесты и контрольные нормативы | | | | | | | |
| 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.

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.znaniium.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.