

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

Б1.О.31 Прикладная физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

01.03.04 Прикладная математика

Направленность (профиль)

01.03.04 Прикладная математика

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

доцент, Александрова Л.И.; кан. пед. н., профессор, Дорошенко

С.А.; кан. пед. н., доцент, Садырин С.Л.; кан. пед. н., доцент, Захарова Л.В.

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль и образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- 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 адаптивной 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

| 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 | |
| УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий Уметь: методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения. Владеть: личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей |

| | |
|---|--|
| УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора | практические основы физической культуры и здорового образа жизни. использовать разнообразные средства и методы |
| здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности. |

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=32561>.

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад. час) | Семестр | | | | | |
|--|---|---------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа с преподавателем: | 9,11 (328) | | | | | | |
| практические занятия | 9,11 (328) | | | | | | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | | | | | | |
| курсовая работа (КР) | Нет | | | | | | |

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| | | Контактная работа, ак. час. | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | 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 | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС |
| 1. Учебно-тренировочный раздел | | | | | | | | | |
| | 1. Общая физическая подготовка | | | 8 | | | | | |
| | 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | 4 | | | | | |
| | 3. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений. | | | 34 | | | | | |
| | 4. Общая физическая подготовка | | | 8 | | | | | |
| | 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | 2 | | | | | |
| | 6. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений. | | | 36 | | | | | |
| | 7. Общая физическая подготовка | | | 10 | | | | | |
| | 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|--|--|--|--|
| 9. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений. | | | 48 | | | | | |
| 10. Общая физическая подготовка | | | 10 | | | | | |
| 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | 2 | | | | | |
| 12. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений. | | | 48 | | | | | |
| 13. Общая физическая подготовка | | | 8 | | | | | |
| 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | 2 | | | | | |
| 15. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений. | | | 32 | | | | | |
| 16. Общая физическая подготовка | | | 8 | | | | | |
| 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | 4 | | | | | |
| 18. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений. | | | 30 | | | | | |
| 2. Тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО | | | | | | | | |
| 1. Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО | | | 4 | | | | | |
| 2. Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО | | | 4 | | | | | |
| 3. Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО | | | 8 | | | | | |
| 4. Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО | | | 8 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|--|--|--|--|--|
| 5. Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО | | | 4 | | | | | |
| 6. Тесты по спортивно-технической подготовленности и нормам ГТО | | | 4 | | | | | |
| Всего | | | 328 | | | | | |

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"(Красноярск: СФУ).
2. Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябина С. К. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография(Красноярск: СФУ).
3. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура: учебник(Красноярск: СФУ).
4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие(Москва: Издательский дом "Альфа-М").
5. Чеснова Е. Л. Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов](Москва: Директ-Медиа).
6. Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
7. Вышедко А.М. Прикладная физическая культура: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...15.03.02.03 Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов, 18.03.01 Химическая технология, 23.05.02.03 Наземные транспортные средства и комплексы аэродромно-технического обеспечения полетов авиации, 20.05.01 Пожарная безопасность, 21.03.01.01 Бурение нефтяных и газовых скважин, 21.03.01.02 Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти, 21.03.01.07 Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства, 21.05.02.03 Геология нефти и газа, 21.05.03.01 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых, 23.03.03.06 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение), 23.03.03.07 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Трубопроводный транспорт нефти и газа)](Красноярск: 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. Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), с наличием программного обеспечения Microsoft Office.
2. WinRAR Standard License – для юридических лиц
- 3.
4. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
- 5.

6. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
- 7.
8. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

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

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
- 2.
3. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
- 4.
5. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

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)

Спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные базы, бассейны, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.