

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

С.А. Садырин

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Дисциплина ФТД.03 Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность 09.03.01 Информатика и вычислительная  
техника 2020г.

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

090000 «ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

Направление 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 2020г.

---

Программу  
составили

к.п.н., доцент, Дорошенко С.А.;ст.преподаватель,  
Вышедко А.М.;к.п.н., доцент, Дергач Е.А.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры у студентов заочной формы обучения и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

□ 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

<b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1:Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.</b>	
Уровень 1	основы ЗОЖ
Уровень 1	Уметь: использовать основы ЗОЖ в профессиональной деятельности
Уровень 1	Владеть: навыком популяризации ЗОЖ в различных жизненных

	ситуациях
<b>УК-7.2: Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.</b>	
Уровень 1	физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий
Уровень 1	Уметь: методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения.
Уровень 1	Владеть: личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей
<b>УК-7.3: Имеет практический опыт занятий физической культурой.</b>	
Уровень 1	практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Уровень 1	Уметь: использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Уровень 1	Владеть: основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является элективной в объеме не менее 328 академических часов в виде лекционных, самостоятельных и контрольных занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### 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		
		2	3	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>2,78 (100)</b>	<b>3,78 (136)</b>	<b>2,56 (92)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,33 (12)</b>		<b>0,33 (12)</b>	
занятия лекционного типа				
занятия семинарского типа				
в том числе: семинары				
практические занятия	0,33 (12)		0,33 (12)	
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>8,11 (292)</b>	<b>2,56 (92)</b>	<b>3,22 (116)</b>	<b>2,33 (84)</b>
изучение теоретического курса (ТО)				
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)				
реферат, эссе (Р)				
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>	<b>0,67 (24)</b>	<b>0,22 (8)</b>	<b>0,22 (8)</b>	<b>0,22 (8)</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	Методико-практический раздел	0	12	0	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Самостоятельная работа	0	0	0	292	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего		0	12	0	292	

#### 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	Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности	2	0	0
2	1	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	0	0

3	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	0	0
4	1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	0	0
5	1	Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств	4	0	0
Итого			12	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
Итого					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Тимофеев А.Ю.	Физическая культура: конспект лекций	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2014

## 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	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, 2014
Л1.2	Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябинина С. К.	Базовая подготовка по спортивно- оздоровительному туризму: монография	Красноярск: СФУ, 2016
Л1.3	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017
Л1.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]	Москва: Директ- Медиа, 2013
Л2.2	Коваль В. И., Родионова Т. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Тимофеев А.Ю.	Физическая культура: конспект лекций	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2014

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс] : – Красноярск, 2014. :	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс] : – Красноярск, 2014.	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс] : –	<a href="http://www.kraslib.ru/">http://www.kraslib.ru/</a>



	Красноярск, 2014.	
Э4	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : 2014. –	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э5	5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : – 2014.	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э6	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] : – 2014.	<a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru</a>
Э7	1. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс] : – 2014.	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения внимание уделяется на самостоятельное освоение методико-практических лекций, обеспечивающих овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Для лучшего усвоения положений дисциплины студенты должны:

- подготовка к самостоятельным практическим занятиям по конспектам лекций и с использованием учебно-методического обеспечения самостоятельной работы;
- при затруднениях в осуществлении самостоятельной работы студентам рекомендуется обратиться к рекомендованной литературе и другим источникам п. 4, или к преподавателю. Взаимодействие с преподавателем по возникающим вопросам осуществляется в соответствии с графиком консультаций в текущем семестре;
- выполнение индивидуальных самостоятельных контрольных работ осуществляется на протяжении всего семестра. Каждый студент в начале семестра получает задания, защита выполнения которых осуществляется в соответствии с графиком в текущем семестре на сессии.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	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.
9.1.2	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.3	
9.1.4	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.5	
9.1.6	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.7	
9.1.8	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

## 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	
9.2.3	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.4	
9.2.5	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>

## 10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Аудиторные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проходят в аудиториях оборудованных мультимедийными средствами обучения (компьютер и проектор), в компьютерных классах, обеспечивающих доступ в локальную сеть СФУ и к ресурсам Интернета.