

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.Л. Садырин

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.В.18 Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки /
специальность 15.03.04 Автоматизация технологических
процессов и производств, 2017г.

Направленность
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2017

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

150000 «МАШИНОСТРОЕНИЕ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

Направление 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 2017г.

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

| | |
|---|---|
| ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Уровень 1 | практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| Уровень 1 | Уметь: использовать творчески средства и методы физического |

| | |
|-----------|---|
| | воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| Уровень 1 | Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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 | | |
|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 9,11 (328) | 2,78 (100) | 3,78 (136) | 2,56 (92) |
| Контактная работа с преподавателем: | 0,33 (12) | | 0,33 (12) | |
| 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 | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 8,11 (292) | 2,56 (92) | 3,22 (116) | 2,33 (84) |
| 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 |
| Промежуточная аттестация (Зачёт) | 0,67 (24) | 0,22 (8) | 0,22 (8) | 0,22 (8) |

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 | ОК-7 |
| 2 | Самостоятельная работа | 0 | 0 | 0 | 292 | ОК-7 |
| 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 |
| 6.2. Дополнительная литература | | | |
| | 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 |
| 6.3. Методические разработки | | | |
| | 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. : | http://e.sfu-kras.ru/ |
| Э2 | 2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс] : – Красноярск, 2014. | http://bik.sfu-kras.ru/ |
| Э3 | 3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс] : – | http://www.kraslib.ru/ |

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

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: http://bik.sfu-kras.ru |
| 9.2.2 | |
| 9.2.3 | Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru |
| 9.2.4 | |
| 9.2.5 | Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru |

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.