

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

Б1.В.10 Прикладная физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

15.03.02 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МАШИНЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Направленность (профиль)

15.03.02.12 Гидравлические машины, гидропривод и  
гидропневмоавтоматика

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
должность, инициалы, фамилия

## 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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.  Уметь: - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и способами самопознания, диагностики развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека;</li> <li>- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>
--	--

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: 1 Физическая культура.

Заочное обучение. Ступень 1 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2883>

2 Физическая культура.

Заочное обучение. Ступень 2 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7659>

3 Физическая культура.

Заочное обучение. Ступень 3 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2887>

4 Физическая культура.

Заочное обучение. Ступень 4 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7691>

5 Физическая культура.

Заочное обучение. Ступень 5 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2926>

6 Физическая культура.

Заочное обучение. Ступень 6 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7847>

.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

### 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
<b>1. Методико-практический раздел</b>									
	1. Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности			2					
	2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте			2					
	3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения			2					
	4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			2					
	5. Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств			4					
<b>2. Самостоятельная работа</b>									
	1. Самостоятельная работа							92	
	2. Самостоятельная работа							116	
	3. Самостоятельная работа							84	
	<b>Всего</b>			<b>12</b>				<b>292</b>	

## **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. Тимофеев А.Ю. Физическая культура: конспект лекций(Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала 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)**

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.