

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

Б1.О.19 Прикладная физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

Направленность (профиль)

22.03.01.31 Материаловедение и технологии материалов в
машиностроении

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

доцент , Александрова Л.И.;к.п.н., доцент, Дергач Е.А.;к.п.н., доцент,

Дорошенко С.А.

должность, инициалы, фамилия

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.

1.2 Задачи изучения дисциплины

□ 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 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	
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-

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=31715>.

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.			38					
	4. Общая физическая подготовка			8					
	5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			2					
	6. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.			40					
	7. Общая физическая подготовка			10					
	8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			2					

9. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.			34					
10. Общая физическая подготовка			10					
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			2					
12. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.			34					
13. Общая физическая подготовка			8					
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			2					
15. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.			40					
16. Общая физическая подготовка			8					
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			4					
18. Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.			42					
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. Богашенко Ю. А., Дядичкина Н. С. Физическая культура: контрольно-измерительные материалы(Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ]).
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента: учебное пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А., Рябинина С. К. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учебное пособие для вузов(Красноярск: ИПК СФУ).
4. 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).
5. Гелецкая Л. Н. Основы медицинских знаний: тексты лекций (Красноярск: СФУ).
6. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов(М.: Academia).
7. Муллер А. Б., Нечепуренко В. М., Рябинина С. К. Физическая культура: метод. указ. для студентов безотрывной формы обучения(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
8. 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.

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

1. Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (<http://bik.sfu-kras.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.