

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

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра экономики и  
гуманитарных дисциплин  
(ЭиГД\_ХТИ)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра экономики и  
гуманитарных дисциплин  
(ЭиГД\_ХТИ)**

наименование кафедры

**Коняхина Т.Б.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.О.10 Прикладная физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

230000 «ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Программу  
составили

Ст.преподаватель, Шелеметьева Ольга Михайловна

## **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**

Задачи изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» состоят в последовательном формировании совокупности универсальных компетенций (УК) и реализуются в процессе её освоения на основе исходного уровня теоретических знаний и физической подготовленности, достигнутого обучающимися на предыдущей ступени образования:

- 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>	
Уровень 1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
Уровень 2	роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК
Уровень 3	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 1	выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности
Уровень 3	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности
Уровень 1	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС
Уровень 2	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС
Уровень 3	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

«Прикладная физическая культура и спорт» является дисциплиной по выбору для освоения обучающимся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника».

Объем дисциплины составляет 328 академических часов в форме лекций и самостоятельных занятий для повышения и поддержания уровня физической подготовленности, в том числе профессионально-

прикладного характера.

Физическая подготовленность является условием для успешного овладения навыками в выбранной специальности.

Физическая культура

Прикладная физическая культура

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>9,11 (328)</b>	<b>9,11 (328)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,11 (4)</b>	<b>0,11 (4)</b>
занятия лекционного типа		
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,11 (4)	0,11 (4)
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>9 (324)</b>	<b>9 (324)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</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	Теоретический	4	0	0	0	УК-7
2	Самостоятельная работа	0	0	0	320	УК-7
3	Контрольный	0	0	0	0	УК-7
Всего		4	0	0	320	

#### 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
1	1	Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	0	0
Всего			4	0	0

#### 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
Всего					

#### 3.4 Лабораторные занятия

№	№	Наименование занятий	Объем в акад. часах

п/п	раздела дисциплины		Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Карташов А.П.	Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012
Л1.2	Сакун Э.И.	Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ	М.: "Дашков и К", 2009
Л1.3	Крафт В.А., Нечаева Л.Н.	Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011

#### 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	Кузнецов В. С., Холодов Ж. К.	Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие	М.: Издательский центр "Академия", 2014
Л1.2	Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М.	Физиология физического воспитания и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
6.2. Дополнительная литература			



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента: учебное пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л2.2	Карташов А.П.	Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания)	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010
Л2.3	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: учебник	Москва: Гардарики, 2005
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Карташов А.П.	Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012
Л3.2	Сакурн Э.И.	Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ	М.: "Дашков и К", 2009
Л3.3	Крафт В.А., Нечаева Л.Н.	Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания	Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011

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

Э1	Электронная библиотечная система «СФУ»	<a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
Э2	Электронная библиотечная система «ИНФРА-М».	<a href="http://www.znaniyum.com">http://www.znaniyum.com</a>
Э3	Электронная библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Э4	Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»	<a href="http://rukopt.ru">http://rukopt.ru</a>

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

Содержание самостоятельной работы направлено на воспитание основных и прикладных физических качеств, поддержания здорового и активного образа жизни. Объем самостоятельных занятий студентов составляет 322 академических часов.

Из них: координация – 74, сила -70, выносливость – 72, скорость – 30, гибкость – 76.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа

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

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

9.1.1	Программы Windows, Microsoft Office, Adobe Reader
-------	---

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	1. Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа:// <a href="http://www.znaniium.com">http://www.znaniium.com</a>
9.2.3	3. Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
9.2.4	4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт». – Режим доступа: <a href="http://rukont.ru">http://rukont.ru</a>
9.2.5	Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Рукопт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях.
9.2.6	5. Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ (Корпус Б, Комарова, 15)

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

Аудитории, спортивные залы, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» частично адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от нозологий, осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.