

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

Б1.О.13 Прикладная физическая культура и спорт
(элективные курсы)

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Направленность (профиль)

08.05.01 Строительство высотных и большепролетных зданий и
сооружений

Форма обучения

очная

Год набора

2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Ст. преподаватель, Нечаева Людмила Николаевна

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.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» относится к блоку обязательной части учебного плана.

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

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	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	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

<p>профессиональной деятельности</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и спортивной 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</p> <p>теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>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</p> <p>выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности</p> <p>разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p>
--------------------------------------	---

1.4 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					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа с преподавателем:	4,56 (164)						
практические занятия	4,56 (164)						
Самостоятельная работа обучающихся:	4,56 (164)						
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-тренировочные занятия									
	1. учебно - тренировочные занятия			6					
	2. учебно - тренировочные занятия			6					
	3. учебно - тренировочные занятия			32					
	4. учебно - тренировочные занятия			32					
	5. учебно - тренировочные занятия			32					
	6. учебно - тренировочные занятия			32					
2. Тесты и контрольные нормативы									
	1. Сдача контрольных нормативов			4					
	2. Сдача контрольных нормативов			4					
	3. Сдача контрольных нормативов			4					
	4. Сдача контрольных нормативов			4					
	5. Сдача контрольных нормативов			4					
	6. Сдача контрольных нормативов			4					

3. Самостоятельная работа								
1. Практические занятия							40	
2. Практические занятия							40	
3. Практические занятия							32	
4. Практические занятия							32	
5. Практические занятия							10	
6. Практические занятия							10	
Всего			164				164	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие(М.: Издательский центр "Академия").
2. Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента: учебное пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ(М.: "Дашков и К").
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник(Москва: Гардарики).
7. Карташов А.П. Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания(Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ).
8. Крафт В.А., Нечаева Л.Н. Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания(Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ).
9. Карташов А.П. Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания (Абакан: РИО 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. Windows
2. Microsoft Office
3. Adobe Reader

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

1. Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа://<http://www.znaniium.com>

3. Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт». – Режим доступа: <http://rukont.ru>
5. Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Рукопт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях.
6. Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ

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)

Спортивные залы, оборудование и инвентарь.

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