Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чижов Александр Петрович
Должность: Директор филиала СибГУ в г. Лесосибирске
Дата подписания: 11.07.2023 12:30:06
Уникальный программный ключ:
bdf6e99bfcc4944b52cae00e83cf259c6c85dda59624c7804c3fcac0edef0efd

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»
(филиал СибГУ в г. Лесосибирске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки
09.03.01Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) образовательной программы
Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизации

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
очная, заочная, очно-заочная

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с актуализированным федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования бакалавриата по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 929

Разработчики рабочей программы дисциплины:

Старший преподаватель	_____	В.А. Звягинцева
учёная степень, учёное звание, должность	подпись	И.О. Фамилия
Руководитель ОПОП, зав. кафедрой ИТС, к.т.н. доцент	_____	П.А. Егармин
должность, учёная степень, учёное звание	подпись	И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-политических дисциплин от «10» апреля 2023 г. протокол № 4

Заведующий кафедрой к. соц. н., доцент	_____	Е.В. Соколова
должность, учёная степень, учёное звание	подпись	И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании научно-методического совета филиала от «11» апреля 2023 г. протокол № 2

Председатель НМС филиала, к. т. н., доцент	_____	С.В. Соболев
должность, учёная степень, учёное звание	подпись	И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОПОП решением Ученого совета СибГУ им. М.Ф. Решетнева № 8 от 10.09.2021 г.

АННОТАЦИЯ
Рабочей программы дисциплины
Профессионально-прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 09.03.01Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем

Объем дисциплины составляет 18 зачетных единиц, 328 часов.

Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно–спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	**УК-6.1.** Планирует и контролирует собственное время. **УК-6.2.** Использует основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования. **УК-6.3.** Применяет технологии приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков	**Знать**: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда **Уметь**: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; **Владеть**: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

		здорового образа и стиля жизни.	

Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» (Б1.1.В.ДВ.04.02) входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью.
Раздел 2. Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью.
Раздел 3. Лыжная подготовка с профессионально-прикладной направленностью.
Раздел 4. Волейбол с профессионально-прикладной направленностью.
Раздел 5. Мини-футбол с профессионально-прикладной направленностью.

Форма промежуточной аттестации

Зачет

Оглавление

1. Цель и задачи изучения дисциплины 7
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций 7
3. Место дисциплины в структуре ОПОП 8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы 8
5. Содержание дисциплины 10
5.1 Разделы дисциплины и виды занятий 10
5.2 Занятия лекционного типа 12
5.3 Занятия семинарского типа 13
6. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 14
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 14
7.1. Рекомендуемая литература 14
7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины 15
7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 15
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины 16

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно–спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	**УК-6.1.** Планирует и контролирует собственное время. **УК-6.2.** Использует основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования. **УК-6.3.** Применяет технологии приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков	**Знать**: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда **Уметь**: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; **Владеть**: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
УК-7	Способен	**УК-7.1**. Понимает	**Знать**: виды физических упражнений; научно-

	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» (Б1.1.В.ДВ.04.02) входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

а) очная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр					
		2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**72**	**72**	**72**	**36**	**36**	**40**
Контактная работа при проведении учебных занятий с преподавателем (аудиторная):	**324**	**72**	**72**	**72**	**34**	**34**	**36**
занятия лекционного типа	18	6	4	4	2	2	
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
практические занятия	306	66	68	68	34	34	36
практикумы							
лабораторные работы							

коллоквиумы							
иные аналогичные занятия							
в том числе: курсовое проектирование							
групповые консультации							
индивидуальные консультации							
иные виды внеаудиторной контактной работы							
Самостоятельная работа обучающихся:	**4**						**4**
изучение теоретического курса (ТО)							
расчетно-графические работы (РГР)							
реферат, эссе (Р)							
курсовое проектирование (КР/КП)							
контрольные работы (Кн.р)							
другие виды самостоятельной работы							
Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

б) заочная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		2
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**328**
Контактная работа при проведении учебных занятий с преподавателем (аудиторная):	6	6
занятия лекционного типа	4	4
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	2	2
практикумы		
лабораторные работы		
коллоквиумы		
иные аналогичные занятия		
в том числе: курсовое проектирование		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иные виды внеаудиторной контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:	**322**	**322**
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические работы (РГР)		
реферат, эссе (Р)	1	1
курсовое проектирование (КР/КП)		
контрольная работа (КнР)		
другие виды самостоятельной работы	321	321
Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	зачет	зачет

б) очно-заочная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		3
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**328**
Контактная работа при проведении учебных занятий с преподавателем (аудиторная):	18	18
занятия лекционного типа	9	9

занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	9	9
практикумы		
лабораторные работы		
коллоквиумы		
иные аналогичные занятия		
в том числе: курсовое проектирование		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иные виды внеаудиторной контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:	**310**	**310**
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические работы (РГР)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КР/КП)		
контрольная работа (КнР)		
другие виды самостоятельной работы	310	310
Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды занятий

а) очная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционного типа, (акад.часов)	Занятия семинарского типа,(акад.часов)		Самостоятельная работа, (акад. часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
Раздел 1Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью						
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	1	25			УК-6 УК-7
1.2	Прыжки в длину.	1	25			
1.3	Метание мяча.	2	24			
Раздел 2 Волейбол с профессионально-прикладной направленностью						
2.1	Азбука волейбола	2	26			УК-6
2.2	Тактика игры Учебная игра.	2	26			УК-6 УК-7
Раздел 3 Лыжные гонки с профессионально-прикладной направленностью						
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом	1	25		1	УК-6 УК-7
3.2	Техника коньковых лыжных ходов.	1	25		1	УК-6 УК-7
3.3	Техника подъемов.	1	25		1	УК-6 УК-7
3.4	Техника торможения. Поворот.	1	20		1	УК-6 УК-7
Раздел 4 Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью						
4.1	Азбука баскетбола.	1	25			УК-6 УК-7
4.2	Тактика игры.	2	20			УК-6 УК-7

Раздел 5 Мини-футбол с профессионально-прикладной направленностью						
5.1	Азбука мини-футбола.	1	20			УК-6 УК-7
5.2	Тактика игры.	2	20			УК-6 УК-7
	Итого	**18**	**306**		**4**	

б) заочная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционного типа, (акад.часов)	Занятия семинарского типа,(акад.часов)		Самостоятельная работа, (акад.часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
Раздел 1 Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью						
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	1	1		20	УК-6, УК-7
1.2	Прыжки в длину	1			20	
1.3	Метание мяча				20	
Раздел 2 Волейбол с профессионально-прикладной направленностью						
2.1	Азбука волейбола.	1	1		20	УК-6, УК-7
2.2	Тактика игры. Учебная игра.	1			20	УК-6, УК-7
Раздел3 Лыжные гонки с профессионально-прикладной направленностью						
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.				20	УК-6, УК-7
3.2	Техника коньковых лыжных ходов				22	УК-6, УК-7
3.3	Техника подъемов.				30	УК-6, УК-7
3.4	Техника торможения. Поворот.				30	УК-6, УК-7
Раздел 4 Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью						
4.1	Азбука баскетбола.				30	УК-6, УК-7
4.2	Тактика игры.				30	УК-6, УК-7
Раздел 5 Мини-футбол с профессионально-прикладной направленностью						
5.1	Азбука мини-футбола.				30	УК-6, УК-7
5.2	Тактика игры.				30	УК-6, УК-7
	Итого	**4**	**2**		**322**	УК-6, УК-7

в) очно-заочная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционного типа, (акад.часов)	Занятия семинарского типа,(акад.часов)		Самостоятельная работа, (акад.часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
Раздел 1 Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью						
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	1	2		10	УК-6, УК-7
1.2	Прыжки в длину	1	1		25	
1.3	Метание мяча	1			25	
Раздел 2 Волейбол с профессионально-прикладной направленностью						

2.1	Азбука волейбола.	1	3		25	УК-6, УК-7
2.2	Тактика игры. Учебная игра.	1			25	УК-6, УК-7
Раздел 3 Лыжные гонки с профессионально-прикладной направленностью						
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.				25	УК-6, УК-7
3.2	Техника коньковых лыжных ходов				25	УК-6, УК-7
3.3	Техника подъемов.	1			25	УК-6, УК-7
3.4	Техника торможения. Поворот.	1			25	УК-6, УК-7
Раздел 4 Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью						
4.1	Азбука баскетбола.	1	3		25	УК-6, УК-7
4.2	Тактика игры.				25	УК-6, УК-7
Раздел 5 Мини-футбол с профессионально-прикладной направленностью						
5.1	Азбука мини-футбола.	1			25	УК-6, УК-7
5.2	Тактика игры.				25	УК-6, УК-7
Итого		**9**	**9**		**310**	

Программой дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» предусмотрены занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и самостоятельная работа обучающихся. Примерный перечень тем рефератов приводится в Фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (ФОС), представленном в приложении к рабочей программе.

Для запланированных видов занятий разработаны учебно-методические материалы, которые включены в состав электронного учебно-методического комплекса дисциплины (ЭУМКД) «Профессионально-прикладная физическая культура» [5].

В ЭУМКД содержатся:

– рабочая программа дисциплины;
– курс лекций/конспект лекций;
– методические указания к выполнению контрольных работ;
– иные учебно-методические материалы, предусмотренные в РПД.

5.2 Занятия лекционного типа

№ темы	Раздел/тема дисциплины	Краткое содержание лекционного занятия
1	**Раздел 1 Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью**	
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	Оздоровительный бег. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Челночный бег. Техника эстафетного бега. Техника выполнения низкого старта. Техника выполнения высокого старта.
1.2	Прыжки в длину	Техника прыжков с места и с разбега (разбег, отталкивание, фаза полета, приземление).
1.3	Метание мяча	Техника метания малого мяча (разбег, замах, финальное усилие, траектория полета снаряда).
2	**Раздел 2 Волейбол с профессионально-прикладной направленностью**	
2.1	Азбука волейбола.	Техника передачи мяча. Техника приема мяча: сверху, снизу. Техника подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя.

2.2	Тактика игры. Учебная игра.	Тактика нападающих ударов. Блокирование. Тактика нападения и защиты.
Раздел 3 Лыжные гонки с профессионально-прикладной направленностью		
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.	Техника попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный). Переходы с одного классического на другой
3.2	Техника коньковых лыжных ходов	Полуконьковый, коньковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход
3.3	Техника подъемов.	Техника подъемов скользящим, ступающим, беговым шагами. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
3.4	Техника торможения. Поворот.	Упором, плугом, падением. Поворот переступанием, плугом из упора, поворот на параллельных лыжа
Раздел 4 Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью		
4.1	Азбука баскетбола.	Техника передачи и ловли мяча. Ведение мяча. Техника выполнения бросков в корзину двумя и одной рукой. Техника отбора мяча.
4.2	Тактика игры.	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.
Раздел 5 Мини-футбол с профессионально-прикладной направленностью		
5.1	Азбука мини-футбола.	Удары ногой, головой. Передача мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча
5.2	Тактика игры.	Тактика игры в защите, нападении. Тактика игры вратаря. Учебная игра.

5.3 Занятия семинарского типа

5.3.1 Семинары

№ темы	Раздел/тема дисциплины	Наименование и объем семинара, часа(ов) ОФ/ЗФ/ОЗФ	Краткое содержание семинара
1	**Раздел 1 Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью**		
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	Развитие силовых способностей. Низкий старт. Высокий старт (25/1/2часа)	1. Оздоровительный бег. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника бега на средние и длинные дистанции. 4. Челночный бег. 5. Техника эстафетного бега. 6. Техника выполнения низкого старта. 7. Техника выполнения высокого старта.
1.2	Прыжки в длину	Прыжки в длину (25/0/1часа)	1. Техника прыжков с места и с разбега (разбег, отталкивание, фаза полета, приземление).
1.3	Метание мяча	Метание мяча (24/0/0часа)	1. Техника метания малого мяча (разбег, замах, финальное усилие, траектория полета снаряда).
2	**Раздел 2 Волейбол с профессионально-прикладной направленностью**		
2.1	Азбука волейбола.	Азбука волейбола. (26/1/3часа)	1. Техника передачи мяча. 2. Техника приема мяча: сверху, снизу. 3. Техника подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя.
2.2	Тактика игры. Учебная игра.	Тактика игры. Учебная игра. (26/0/0часа)	1. Тактика нападающих ударов. 2. Блокирование. 3. Тактика нападения и защиты.
3	**Раздел 3 Лыжные гонки с профессионально-прикладной направленностью**		
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом. (25/0/0 часа)	1. Техника попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный). 2.Переходы с одного классического на другой
3.2	Техника коньковых лыжных ходов	Техника коньковых лыжных ходов (25/0/0часа)	1. Полуконьковый. 2. Коньковый, коньковый без отталкивания руками. 3. Одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход.
3.3	Техника подъемов.	Техник подъемов (25/0/0часа)	1. Техника подъемов скользящим, ступающим, беговым шагами.

			2. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
3.4	Техника торможения. Поворот.	Техника торможения. Поворот. (20/0/0часа)	1. Упором. 2.Плугом. 3. Падением. 4. Поворот переступанием, плугом из упора. 5. Поворот на параллельных лыжах
4	**Раздел 4 Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью**		
4.1	Азбука баскетбола.	Азбука баскетбола. (25/0/3часа)	1. Техника передачи и ловли мяча. 2. Ведение мяча. 3. Техника выполнения бросков в корзину двумя и одной рукой. 4. Техника отбора мяча.
4.2	Тактика игры.	Тактика игры. (20/0/0 часа)	1. Тактика игры в защите и нападении. 2. Учебная игра.
	Раздел 5 Мини-футбол с профессионально-прикладной направленностью		
5.1	Азбука мини-футбола.	Азбука мини-футбола. (20/0/0 часа)	1. Удары ногой, головой. 2. Передача мяча. 3. Ведение мяча. 4. Вбрасывание мяча
5.2	Тактика игры.	Тактика игры. (20/0/0 часа)	1. Тактика игры в защите, нападении. 2. Тактика игры вратаря. 3. Учебная игра.
	Всего:	306/2/9	

5.3.2. Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Образовательные технологии

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)

6. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» сформированы и представлены в приложении к рабочей программе.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

№ п/п	Наименование	Электронный адрес	Кол-во экз.
	7.1.1. Основная литература		
1	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования /	https://urait.ru/bcode/518912	

	А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.		
2	Муллер, *А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/510794	
7.1.2. Дополнительная литература			
3	Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. очной формы обучения / сост. О. А. Нужина, Т. В. Василистова, В. А. Звягинцева. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 20 с.		1
4	Физическая культура. Физические упражнения по развитию общей и специальной физической подготовки студентов [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. и преподавателей физкультуры / А. А. Петухова, Н. И. Мансурова, Л. Н. Яцковская, К. М. Евсюкова. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 96 с.		2
5	Физическая культура [Электронный ресурс]: электронный образовательный ресурс / сост. Т. В. Василистова, О. А. Нужина, В. А. Звягинцева. - Лесосибирск, 2017.	http://www.lfsibgu.ru/index.php/ru/elektronnyj-katalog	7

7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование
1	Научно-техническая библиотека филиала СибГУ в г. Лесосибирске : [сайт]. – Лесосибирск, 2004 – . – http://lfsibgu.ru/elektronnyj-katalog (дата обращения: 03.04.2023). – Текст : электронный.
2	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992– . – Режим доступа: лок. сеть вуза. – Обновляется ежекварт. – Текст : электронный.
3	ЮРАЙТ : образовательная платформа : [сайт]. – Москва, 2013– . – URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 03.04.2023). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
4	Сервер электронно-дистанционного обучения СибГУ им. М. Ф. Решетнева : [электрон. образоват. ресурс для студентов всех форм обучения] : [сайт]. – URL: https://dl.sibsau.ru (дата обращения: 03.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программой дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» предусмотрены занятия семинарского типа (семинары) и самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа предполагает выполнение обучающимися заданий по подготовке к семинарским занятиям и выполнение контрольной работы. В период освоения дисциплины для обучающихся организуются индивидуальные и групповые консультации.

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

– обязательное посещение всех занятий;
– активная работа во время занятий;

– регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины и рейтинг планом;

– своевременная сдача нормативов;

– получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на:

– стимулирование познавательного интереса;

– систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний;

– развитие познавательных способностей, активности, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;

– формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы по всем осваиваемым дисциплинам, обучающемуся необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, поскольку компенсировать пропущенный материал позднее без снижения качества работы и ее производительности практически невозможно.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практическое занятие	В ходе занятия преподаватель излагает и разъясняет основные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические вопросы, дает рекомендации по правильному выполнению упражнений. На занятии студентам рекомендуется: - находиться в спортивной форме; - соблюдать все указания преподавателя; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью разрешения спорных ситуаций. - соблюдать технику безопасности. Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия. В случаях пропуска занятия студенту необходимо отработать.
Самостоятельная работа (написание реферата, для студентов заочной и очно-заочной форм обучения)	Одной из форм самостоятельной работы студента является написание реферата. После написания реферат должен быть сдан на проверку и может быть возвращен студенту на доработку. В случае если реферат защищается устно студенту необходимо сделать следующее: - составить план-конспект своего выступления; - подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме; провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления. Рекомендации по выбору темы реферата и работе с литературой содержатся в МУ в составе электронного образовательного ресурса [5] Реферат оценивается. Во время консультаций (до начала зачета), во время зачёта или в сроки, установленные графиком экзаменационной сессии.
Подготовка к зачету	Контрольные упражнения должны быть доступны для всех студентов, независимо от их технической и физической подготовленности.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование аудитории	Назначение аудитории	Оборудование
Учебная аудитория (спортивный зал)	Специальные помещения: -учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 121 г. Лесосибирск, ул. Победы, зд. 29, здание учебного корпуса № 2)	Укомплектована специализированной мебелью и специализированным учебным оборудованием

Помещение для самостоятельной работы	-помещение для самостоятельной работы (ауд. 215, г. Лесосибирск, ул. Победы, зд. 29, здание учебного корпуса № 2)	Аудитория (читальный зал научно-технической библиотеки) оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" (неограниченный доступ) и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду организации
		1. Microsoft Office 2010 2. Microsoft Windows Professional 7 3. Браузер GOOGLE CHROME 4. Acrobat Reader DC 5. Dr.Web Desktop Security Suit

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(приложение к рабочей программе дисциплины)
для проведения промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки
09.03.01Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) образовательной программы
Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизации

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
очная, заочная, очно-заочная

Красноярск 2023

Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине Профессионально-прикладная физическая культура
(наименование дисциплины/модуля)

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины Профессионально-прикладная физическая культура
(наименование дисциплины/модуля)

и предназначен для оценки планируемых результатов обучения – знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме **зачета**.

В состав ФОС входят следующие оценочные средства:

- написание реферата (текущий контроль);
- выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях (текущий контроль, промежуточная аттестация).

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	**УК-6.1.** Планирует и контролирует собственное время. **УК-6.2.** Использует основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования. **УК-6.3.** Применяет технологии приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков	**Знать**: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда **Уметь**: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории; **Владеть**: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1 Легкая атлетика с профессионально-прикладной направленностью			
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
1.2	Прыжки в длину	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
Раздел 2 Волейбол с профессионально-прикладной направленностью			
2.1	Азбука волейбола	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
2.2	Тактика игры	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
Раздел 3 Лыжные гонки с профессионально-прикладной направленностью			
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях

3.2	Техника коньковых лыжных ходов	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
3.3	Техника подъемов	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
3.4	Техника торможения. Поворот	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
Раздел 4 Баскетбол с профессионально-прикладной направленностью			
4.1	Азбука баскетбола	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
4.2	Тактика игры	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
Раздел 5 Мини футбол с профессионально-прикладной направленностью			
5.1	Азбука мини-футбола	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
5.2	Тактика игры	УК-6, УК-7	**Текущий контроль:** написание реферата, выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях
	Промежуточная аттестация	УК-6, УК-7	**Промежуточная аттестация по дисциплине:** выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях (текущий контроль, промежуточный контроль), формирование компетенцииУК-6, УК-7

Задания приведены в учебном пособии Контроль и оценка результатов физкультурного образования студентов. Данный сборник входит в состав электронного образовательного ресурса [5].

3.2 Задания для реферата (текущий контроль), формирование компетенции УК-6, УК-7

Задания на реферат приведены в методических указаниях по выполнению контрольных работ для обучающихся направлений 35.03.02 очной, заочной и очно-заочной форм обучения. Данные МУ входят в состав электронного образовательного ресурса [5]. Примерные темы реферата

Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 12. Олимпийские игры. Олимпийское воспитание.

Тема 13. Виды спорта, культивируемые в регионе.

Тема 14. Спортсмены региона и их достижения.

Тема 15. Физическая культура и спорт в вашем вузе.

4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

4.1 Выполнение игровых и индивидуальных заданий на практических занятиях

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	Знание теоретического и его практического применения	Студент знает теоретический материал, умеет на практике применять полученные знания.
«4» (хорошо, зачтено):		Студент знает большую часть теоретического материала, умеет на практике применять полученные знания. Некоторые практические умения и навыки содержат замечания.
«3» (удовлетворительно, зачтено)		Студент знает часть теоретического материала, умеет на практике применять полученные знания. Практические умения и навыки содержат серьезные замечания.
«2» (неудовлетворительно, не зачтено)		Студент не знает теоретический материал, не умеет на практике применять полученные знания.

4.2. Выполнение реферата

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	Правильность реферата; оформление, структура и стиль реферата; самостоятельность выполнения реферата, сдача реферата в установленные сроки.	Выполнены все задания реферата; работа выполнена в срок, оформление, структура и стиль реферата образцовые; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы.
«4» (хорошо, зачтено):		Выполнены все задания все задания реферата с незначительными замечаниями; работа выполнена в срок; в оформлении, структуре и стиле работы нет грубых ошибок; работа выполнена самостоятельно.
«3» (удовлетворительно, зачтено)		Задания реферата имеют значительные замечания, устраненные во время контактной работы с преподавателем; работа выполнена с нарушениями графика, в оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки; работа выполнена самостоятельно.
«2»		Часть работы или вся работа выполнена из

(неудовлетворительно, не зачтено)		фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер; задания в реферате решены не полностью или решены неправильно; содержание работы не соответствует поставленной теме; при написании работы не были использованы литературные источники; оформление работы не соответствует требованиям.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль (проверка) проводится регулярно на всех видах групповых занятий и имеет цель получать оперативную информацию о текущей успеваемости. Используемые оценочные средства: решение ситуационных задач и заданий по теме занятий; подготовка реферата по теме и их защита.

Успешность изучения дисциплины предполагает две составляющие. Первая составляющая – усредненная оценка, полученная студентом по итогам текущего контроля. Вторая составляющая – оценка студента по итогам промежуточной аттестации; для студентов заочной формы обучения – усредненная оценка по итогам защиты реферата и оценки знаний на зачете. Усредненный итог двух частей балльной оценки освоения дисциплины выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Критерий
Высокий	«5» (отлично) зачтено	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены
Средний	«4» (хорошо)зачтено	Содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно) зачтено	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, в них имеются ошибки
Неудовлетворительный	«2» (не удовлетворительно) не зачтено	Содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения заданий