

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
физической культуры

\_\_\_\_\_ / С.Л. Садырин

« 30 » марта 2021 г.

Институт физической культуры,  
спорта и туризма

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Направление: Все направления и все профили

форма обучения очная

год набора 2021

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление: Все направления и все профили

Программу составили: С.Л. Садырин  
С.А. Дорошенко  
Л.И. Александрова  
Л.В. Захарова



## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, основ ведения здорового образа жизни, обеспечение качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к будущей социальной, образовательной, физкультурно-спортивной деятельности.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- 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**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование универсальной компетенции самоорганизации и саморазвития (в т.ч. здоровьесбережения): УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИК-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.

ИК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базовая, входит в Блок 1 обязательной части «Дисциплины (модули)».

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме лекций, методико-практических и самостоятельных занятий.

Дисциплина может быть реализована частично или полностью с помощью ЭО и ДОТ. Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся может проводиться с использованием е-курсов на платформе Moodle. Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2021. <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=32561>

## 2 Объем дисциплины (модуля)

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2/72	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2/72</b>	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
занятия лекционного типа	18	6	4			4	4
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
методико-практические занятия	38	8	10			10	10
практикумы							
лабораторные работы							
тестированию физической подготовленности	16	4	4			4	4
групповые консультации							
индивидуальные консультации							
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>							
изучение теоретического курса (ТО)							
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)							
реферат, эссе (Р)							
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет)</b>		зач.	зач.			зач.	зач.

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

Таблица 2 – Разделы дисциплины и виды 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 раздел	18				УК-7
2	Методико-практический раздел		38			УК-7
3	Контрольный раздел		16			УК-7
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>54</b>			

#### 3.2 Занятия лекционного типа

Таблица 3 – Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
2	1	Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2
3	1	Основы здорового образа жизни студентов.	2	2
4	1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	2
5	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	4
6	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2
7	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2
8	1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	

### 3.3 Методико-практические занятия (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

Таблица 4 – Методико-практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплин	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационн
1	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.	6	2
2	2	Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления.	4	2
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	6	2
4	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	4	2
5	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6	2
6	2	Средства и методы мышечной релаксации.	4	2
7	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	2
8	2	Методика составления индивидуальных программ физического развития.	4	2
<b>Итого:</b>			<b>38</b>	<b>16</b>

### 3.5 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

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

Дисциплина может быть реализована частично или полностью с помощью ЭО и ДОТ. Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся может проводиться с использованием е-курсов на платформе Moodle. Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2021. <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=32561>

### 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с учебным планом, формами контроля результатов обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет.

Целью ФОС является обеспечение возможности оценивания уровня знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

ФОС включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся: банк тестовых заданий по каждой теме теоретического раздела, банк заданий по проверке освоения методико-практического раздела.

Для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата – тестовые задания предоставляются в печатной форме, в форме электронного документа или в ЭОК на e-sfu-kras.ru.

Критерии оценивания освоения теоретического, методико-практического разделов приведены в Фонде оценочных средств (приложение к рабочей программе).

## **6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***Основная:***

1. Данилова, Елена Николаевна. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме : учебное пособие / Е. Н. Данилова, Л. И. Вериги, А. А. Черепанова ; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2021 (2020-11-18). - 128 с.

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик [и др.]. ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019 (2020-04-17). - 148 с.

3. Булгакова, Ольга Викторовна. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019. - 110 с.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : СФУ, 2019. - 54 с.

5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т. – 2017

### ***Дополнительная:***

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова [и др.]. – Красноярск: СФУ. – 2014

2. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М: Феникс. – 2014

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М: Академия – 2013.

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

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и самостоятельной работы.

На занятиях лекционного типа раскрываются значение и задачи физической культуры, применение средств и методов для целенаправленного воздействия на организм в целях укрепления, сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, что в дальнейшем позволит успешно реализовать себя в современной социальной и профессиональной деятельности. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний, отношение студентов к физической культуре и спорту.

На методико-практических занятиях особое внимание уделяется влиянию физических упражнений на физиологические системы организма человека, освоению основных методов и способов формирования



профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический разделы осваивают в составе учебной группы или в ЭОК на e-sfu-kras.ru.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя), выполнение тестовых заданий по теоретическому разделу и заданий по методико-практическому разделу.

Проверка теоретических знаний у студентов осуществляется в виде тестовых заданий по каждой теме лекционного курса. Положительный результат составляет не менее 60 % правильных ответов.

Уровень овладения методико-практическими умениями и навыками определяется экспертной оценкой ведущего преподавателя, по итогам выполнения заданий раздела и оценивается как «сдано» или «не сдано».

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на e-курсах (e.sfu-kras.ru) следующие требования, к зачету.

Студент должен детально изучить содержание курса, требования к нему. Преподаватель проверяет выполнение каждой лекции, а в ходе проверки автоматически выставляется результирующая оценка.

Задание методико-практического раздела прикрепляется к курсу указанным способом, экспертная оценка проводится ведущим преподавателем. Замечания к работе указывается в комментариях. После чего работа переделывается либо считается принятой.

Итоговое тестирование состоит из 30 - 40 рандомных вопросов по пройденным темам.

Вид деятельности	Семестр/ступень			
	1	2	3	4
Лекции с вопросами	✓	✓	✓	✓
Задание методико-практического раздела	✓	✓	✓	✓
Тестирование	✓	✓	✓	✓

Условием получения зачета является прохождение всех элементов электронного курса на сумму не менее 65 баллов...

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

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

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.

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц

2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

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

Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>

Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

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

Аудитории, компьютеры, контрольно-измерительные приборы.