

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Для всех направлений бакалавриата и специальностей

Форма обучения очная

Красноярск 2023

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной 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:

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-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> - роль физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<p>УК-7.2. Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков и поддержания здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом; - социально-биологические основы физической культуры и спорта; - основы здорового образа жизни студентов; - основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; - принципы индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; - особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; - особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов. <p><i>Уметь</i>:- составлять индивидуальную программу самостоятельных занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры и спорта для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. - составить и провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности; - проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку; - индивидуально подбирать средства и методы направленного развития и совершенствования отдельных физических качеств; - самостоятельно разработать и провести учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта; - использовать средства и методы мышечной релаксации в спорте; - использовать простые методы оценки и коррекции осанки и телосложения; - самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества; - использовать простые методы (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
	<p><i>Владеть:</i> - методами оценки уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой составления индивидуальных тренировочных программ занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности; - методами оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методиками их коррекции средствами физической культуры и спорта; - методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности; - методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; - простыми методами самоконтроля за функциональным состоянием организма; - методами совершенствования отдельных физических качеств; - методикой построения учебно-тренировочного занятия; - простейшими методами и способами коррекции осанки и телосложения; - методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности; - способами реализации задач ППФП на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях; - методами антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1.4 Особенности реализации дисциплины.

Язык реализации дисциплины русский

URL-адрес и название электронного обучающего курса <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=32801> Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2023.

2 Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (ак. час.)	Семестр			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	0,5/18	0,5/ 18	0,5/ 18	0,5/ 18
Контактная работа с преподавателем:	1,5/54	0,38/14	0,38/ 14	0,38/ 14	0,38/ 14
занятия лекционного типа	0,44/16	4	4	4	4
методико-практические занятия	1,05/38	10	10	8	10
Самостоятельная работа обучающихся:	0,5/18	4	4	6	4
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зач.	зач.	зач.	зач.

3 Содержание дисциплины (модуля)

Темы занятий	Контактная работа, ак. час.						Самостоятельная работа, ак. час.	
	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
			Методико-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
Тема (раздел) 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов								
1. Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в СФУ	2	2	8	4			2	2
2. Система физической культуры и спорта в РФ. ВФСК ГТО. Студенческий спорт	2	2	2				2	2
Тема (раздел) 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта								
1. Основы здорового образа жизни студентов. Двигательная активность в обеспечении здоровья	2	2	4	2			2	2
2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом	2	2	6	2			2	2
Тема (раздел) 3. Современное состояние и особенности ведения физкультурно-спортивной деятельности								
1. Особенности занятий отдельными видами спорта	2	2	4	4			2	2
2. Современные системы физических упражнений	2	2	4				4	4
Тема (раздел) 4. Профессионально-прикладная и специально-ориентированная физическая подготовка								
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2	2	2			2	2
2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	8	2			2	2

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Данилова, Е. Н. 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. – 128 с. – ISBN 978-5-7638-4432-0.
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. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-4190-9.
3. Булгакова, О. В. 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. – ISBN 978-5-7638-4017-9.
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. – ISBN 978-5-7638-4027-8.
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. – 610 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0.
6. 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. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6.
7. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – Москва: Феникс. – 2014. – 122 с. – ISBN 978-5-222-23169-2.
8. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва: Академия – 2013. – 240 с. – ISBN 5-7695-0723-3.

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):

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

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

1. Система электронного обучения СФУ: сайт / Центр обучающих систем Сибирского федерального университета, sfu-kras.ru. – Красноярск : СФУ, 2010 – URL: <http://e.sfu-kras.ru/>.

2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета : сайт / Центр обучающих систем Сибирского федерального университета, sfu-kras.ru. – Красноярск: СФУ, 2020. – URL: <http://bik.sfu-kras.ru/>.

3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края: официальный сайт. – Красноярск: КГАУК ГУНБ КК. - 2017 – URL: <http://www.kraslib.ru/>.

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: сайт / Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. – Москва: РУС «ГЦОЛИФК», 2001 – URL: <http://www.lib.sportedu.ru>.

5. ВФСК ГТО: официальный сайт. – Казань, – 2006 – URL: <https://gto.ru/>.

6. Вестник спортивной науки: сайт / Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – Москва: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2003 – URL: <http://www.vniifk.ru>.

7. Международное общественное движение «Здоровая планета» : официальный сайт. – Москва, – 2014 – URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>.

8. Здоровая Россия: официальный сайт. – Москва, – 2012 – URL: <http://www.takzdorovo.ru/>.

5 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля), хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины (модуля).

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Аудитории, компьютеры, контрольно-измерительные приборы.