

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 и специальностей

Форма обучения очная

Красноярск 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программу составили: Заведующий кафедры О. В. Булгакова
Профессор кафедры А. А. Худик
Ст. преподаватель кафедры А. А. Черепанова
Доцент кафедры Л. В. Захарова
Доцент кафедры О. В. Лимаренко
Доцент кафедры Н. Ю. Старшова
Ст. преподаватель кафедры Д.В. Геращенко
Ст. преподаватель кафедры Н.Ю. Патаркацишвили

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; - средства физической культуры и спорта в
УК-7.2. Использует разнообразные	

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<p>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>	<p>регулировании работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
	<p><i>Владеть</i>: - методами оценки уровня</p>

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
	<p>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.

URL-адрес и название электронного обучающего курса <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=38133> Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2024.

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/ 12	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	8			2	2
2. Система физической культуры и спорта в РФ. ВФСК ГТО. Студенческий спорт	2	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	4			2	2
2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом	2	2	6	6			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	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	8			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.