

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

Б1.О.01 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль)

46.03.02 Документоведение и архивоведение

Форма обучения

заочная

Год набора

2022

Красноярск 2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

к.п.н., Доцент, Садырин С.Л.; к.п.н., Профессор, Дорошенко

С.А.; Доцент, Александрова Л.И.; к.п.н., Доцент, Захарова Л.В.

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.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры 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.

### 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
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	практические основы физической культуры и здорового образа жизни. использовать творчески средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в

	повседневной и профессиональной деятельности.
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 в поддержания здорового образа жизни	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; 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.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: Дисциплина «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения реализована с применением ЭО и ДОТ и размещена в системе электронного обучения СФУ (<http://e.sfu-kras.ru>) по адресам, представленным ниже.

Язык реализации дисциплины – русский.

Семестр	Название ЭОК	Режим доступа ЭОК
1-2	Физическая культура. Заочное обучение. 1 Курс	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1021">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1021</a>
3-4	Физическая культура. Заочное обучение. 2 Курс	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833</a>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

### 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
<b>1. Теоретический раздел</b>									
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1							
	2. Социально-биологические основы физической культуры	1							
	3. Основы здорового образа жизни студентов	1							
	4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	1							
	5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1							
	6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1							
	7. Правила безопасного проведения занятий по физической культуре	1							

8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	1							
<b>2. Методико-практический раздел</b>								
1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.			1	1				
2. Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления.			1	1				
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			1	1				
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			1	1				
5. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.			1					
6. Средства и методы мышечной релаксации.			1					
7. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			1					
8. Методика составления индивидуальных программ физического развития.			1					
<b>3. Самостоятельная работа</b>								
1. Самостоятельная работа							20	
2. Самостоятельная работа							20	
Всего	8		8	4			40	

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура: учебник(Красноярск: СФУ).
2. Булгакова О.В. Фитнес аэробика: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура](Красноярск: СФУ).
3. Дорошенко С. А., Дергач Е. А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие (Красноярск: СФУ).
4. Худик С. В., Близнаевская В. С., Близнаевский А. Ю., Худик А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В., Волкова О. Г. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие (Красноярск: СФУ).
5. Данилова Е. Н., Вериго Л. И., Черепанова А. А. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме: учебное пособие (Красноярск: СФУ).
6. Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"(Красноярск: СФУ).
7. Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
8. Вышедко А.М. Физическая культура: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...15.03.02.03 Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов, 18.03.01 Химическая технология, 23.05.02.03 Наземные транспортные средства и комплексы аэродромно-технического обеспечения полетов авиации, 20.05.01 Пожарная безопасность, 21.03.01.01 Бурение нефтяных и газовых скважин, 21.03.01.02 Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти, 21.03.01.07 Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства, 21.05.02.03 Геология нефти и газа, 21.05.03.01 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых, 23.03.03.06 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение), 23.03.03.07 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Трубопроводный транспорт нефти и газа)](Красноярск: 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. 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.



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

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

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

#### **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)**

Аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходят в аудиториях оборудованных мультимедийными средствами обучения (компьютер и проектор), в компьютерных классах, обеспечивающих доступ в локальную сеть СФУ и к ресурсам Интернета.