

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

Б1.О.20 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Форма обучения

очная

Год набора

2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ кан.пед.наук, Доцент, Садырин С.Л.; кан.пед. наук, Профессор,  
\_\_\_\_\_ Дорошенко С.А.; Доцент, Александрова Л.И.; Ст.преподаватель,  
\_\_\_\_\_ Маслобоева Н.А.

\_\_\_\_\_ 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: Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.  Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;  Владеть: средствами и методами укрепления

	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2: Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий. методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения. личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей.
УК-7.3: Имеет практический опыт занятий физической культурой.	практические основы физической культуры и здорового образа жизни. использовать разнообразные 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.

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=27590>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр			
		1	2	3	4
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2 (72)</b>				
занятия лекционного типа	0,5 (18)				
практические занятия	1,5 (54)				
курсовое проектирование (КП)	Нет				
курсовая работа (КР)	Нет				

### 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»	2							
	2. «Социально-биологические основы физической культуры»	2							
	3. «Основы здорового образа жизни студентов»	2							
	4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	2							
	5. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	2							
	6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2							

7. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	2							
8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2							
9. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»	2							
<b>2. Методико-практический раздел</b>								
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции			2					
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)			2					
3. Основы методики самомассажа			2					
4. Методика регулирующей гимнастики для глаз			2					
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			2					
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения			2					
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)			2					

8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			2					
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			2					
10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств			2					
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом			2					
12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте			2					
13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки			2					
14. Методико-практические занятия по плану специализации			2					
15. Методико-практические занятия по плану специализации			8					
<b>3. Контрольный раздел</b>								
1. Обязательные контрольные нормативы			4					
2. Обязательные контрольные нормативы			4					
3. Обязательные контрольные нормативы			4					
4. Обязательные контрольные нормативы			6					
Всего	18		54					



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

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

1. Богаченко Ю. А., Дядичкина Н. С. Физическая культура: контрольно-измерительные материалы(Красноярск: ИПК СФУ).
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А. Физическая культура: учебник для вузов(Москва: Юрайт).
3. 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).
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента: учебное пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Рябинина С. К. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учебное пособие для вузов(Красноярск: ИПК СФУ).
6. Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
7. Вышедко А.М. Физическая культура: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...07.03.01 Архитектура, 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, 07.03.04 Градостроительство, 44.03.01.29 Изобразительное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.02.01 Декоративно-прикладное искусство в архитектурной среде](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.

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

1. Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (<http://bik.sfu-kras.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)**

Аудитории, спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные базы, бассейны, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Физическая культура» частично адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения. Эта категория студентов закреплена за преподавателями специального учебного отделения.