

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

С.Л. Садырин

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И**  
**СПОРТ**

Дисциплина Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность 15.03.04 Автоматизация технологических  
процессов и производств, 2017г.

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2017

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

150000 «МАШИНОСТРОЕНИЕ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

Направление 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 2017г.

---

Программу  
составили

кан.пед.н., доцент, Захарова Л.В.;к.п.н., Доцент,  
Дергач Е.А.;Ст. преподаватель, Выshedко А.М.

## 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

|  |   |
|--|---|
| <b>ОК-4:способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</b>                       |   |
| <b>ОК-7:способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |   |
| Уровень 1  | теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.  |
| Уровень 1  | Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;  |
| Уровень 1  | Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

Предшествующих и последующих дисциплин нет.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                         | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр          |                  |
|--|--|------------------|------------------|
|  |  | 3                | 5                |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>       | <b>2 (72)</b>                              | <b>1 (36)</b>    | <b>1 (36)</b>    |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>0,67 (24)</b>                           | <b>0,33 (12)</b> | <b>0,33 (12)</b> |
| занятия лекционного типа                   | 0,11 (4)                                   |                  | 0,11 (4)         |
| занятия семинарского типа                  |  |                  |                  |
| в том числе: семинары                      |  |                  |                  |
| практические занятия                       | 0,56 (20)                                  | 0,33 (12)        | 0,22 (8)         |
| практикумы                                 |  |                  |                  |
| лабораторные работы                        |  |                  |                  |
| другие виды контактной работы              |  |                  |                  |
| в том числе: групповые консультации        |  |                  |                  |
| индивидуальные консультации                |  |                  |                  |
| иная внеаудиторная контактная работа:      |  |                  |                  |
| групповые занятия                          |  |                  |                  |
| индивидуальные занятия                     |  |                  |                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> | <b>0,89 (32)</b>                           | <b>0,44 (16)</b> | <b>0,44 (16)</b> |
| изучение теоретического курса (ТО)         |  |                  |                  |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) |  |                  |                  |
| реферат, эссе (Р)                          |  |                  |                  |
| курсовое проектирование (КП)               | Нет  | Нет              | Нет              |
| курсовая работа (КР)                       | Нет  | Нет              | Нет              |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>    | <b>0,44 (16)</b>                           | <b>0,22 (8)</b>  | <b>0,22 (8)</b>  |

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план 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              | 4                                    | 0   | 0  | 0                                   | ОК-7                    |
| 2     | Методико-практический раздел      | 0                                    | 20  | 0  | 0                                   | ОК-7                    |
| 3     | Самостоятельная работа            | 0                                    | 0   | 0  | 32                                  | ОК-7                    |
| Всего |                                   | 4                                    | 20  | 0  | 32                                  |                         |

#### 3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий   | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |  | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 1                    | «Основы здорового образа жизни студентов»                                    | 0,5                 | 0                                  | 0                                |
| 2     | 1                    | «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» | 0,5                 | 0                                  | 0                                |

|       |   |  |   |   |   |
|-------|---|--|---|---|---|
| 3     | 1 | «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» | 1 | 0 | 0 |
| 4     | 1 | «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»   | 2 | 0 | 0 |
| Всего |   |  | 4 | 0 | 0 |

### 3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий   | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |  | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 2                    | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 2     | 2                    | Основы методики самомассажа  | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 3     | 2                    | Методика регулирующей гимнастики для глаз  | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 4     | 2                    | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 5     | 2                    | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  | 1                   | 0                                  | 0                                |
| 6     | 2                    | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)                                 | 1                   | 0                                  | 0                                |

|       |   |   |    |   |   |
|-------|---|---|----|---|---|
| 7     | 2 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)                             | 2  | 0 | 0 |
| 8     | 2 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия   | 2  | 0 | 0 |
| 9     | 2 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 1  | 0 | 0 |
| 10    | 2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом   | 1  | 0 | 0 |
| 11    | 2 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте  | 1  | 0 | 0 |
| 12    | 2 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки       | 1  | 0 | 0 |
| 13    | 2 | Методико-практические занятия по плану специализации  | 2  | 0 | 0 |
| 14    | 2 | Методико-практические занятия по плану специализации  | 2  | 0 | 0 |
| Всего |   |   | 20 | 0 | 0 |

### 3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Всего |                      |                      |                     |                                    |                                  |



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

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год     |
|------|---------------------|---|-----------------------|
| Л1.1 | 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, 2018 |

#### 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

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

| 6.1. Основная литература |                     |          |                   |
|--------------------------|---------------------|----------|-------------------|
|                          | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |

|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| Л1.1                           | Гелецкая Л. Н.,<br>Бирдигулова И.<br>Ю., Шубин Д.<br>А., Коновалова Р.<br>И.              | Физическая культура студентов<br>специального учебного отделения:<br>учебное пособие для студентов вузов по<br>дисциплине "Физическая культура" | Красноярск:<br>СФУ, 2014                            |
| Л1.2                           | Соболев С. В.,<br>Гелецкий В. М.,<br>Николаев Е. А.,<br>Соболева Н. В.,<br>Рябинина С. К. | Базовая подготовка по спортивно-<br>оздоровительному туризму: монография  | Красноярск:<br>СФУ, 2016                            |
| Л1.3                           | Захарова Л. В.,<br>Люлина Н. В.,<br>Кудрявцев М. Д.,<br>Московченко О.<br>Н., Шубин Д. А. | Физическая культура: учебник  | Красноярск:<br>СФУ, 2017                            |
| Л1.4                           | Бароненко В. А.,<br>Рапопорт Л. А.  | Здоровье и физическая культура<br>студента: Учебное пособие   | Москва:<br>Издательский<br>дом "Альфа-М",<br>2014   |
| 6.2. Дополнительная литература |   |   |   |
|                                | Авторы,<br>составители  | Заглавие  | Издательство,<br>год                                |
| Л2.1                           | Чеснова Е. Л.   | Физическая культура: [учебное пособие<br>для студентов вузов]   | Москва: Директ-<br>Медиа, 2013                      |
| Л2.2                           | Коваль В. И.,<br>Родионова Т. А.  | Гигиена физического воспитания и<br>спорта: учебник   | М.:<br>Издательский<br>центр<br>"Академия",<br>2014 |
| 6.3. Методические разработки   |   |   |   |
|                                | Авторы,<br>составители  | Заглавие  | Издательство,<br>год                                |

|      |              |   |                       |
|------|--------------|---|-----------------------|
| ЛЗ.1 | 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, 2018 |
|------|--------------|---|-----------------------|

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

|    |   |   |
|----|---|---|
| Э1 | 1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа:  | <a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>           |
| Э2 | 2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа:           | <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>       |
| Э3 | 3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа: | <a href="http://www.kraslib.ru/">http://www.kraslib.ru/</a>         |
| Э4 | 4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа:                              | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a> |
| Э5 | 5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа:                           | <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>         |

|    |  |   |
|----|--|---|
| Э6 | 6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа:                | <a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru</a>   |
| Э7 | 7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – | <a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/</a> |
| Э8 | 8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа:                         | <a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a>   |

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и тестирования физической подготовленности студентов.

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 самостоятельно, в виде исключения.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые лекционные и практико-методические материалы предоставляются в электронном варианте (дистанционное обучение, возможности электронной почты) в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.

Практические занятия направлены на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и

навыкам); развитию физических качеств (выносливость, сила, быстрота движений, ловкость гибкость) с целью повышения физической подготовленности, работоспособности.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную информацию об уровне знаний, умений, физической подготовленности студентов.

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 и тестов физической подготовленности.

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».

Тестовые задания обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт», также обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и регулярно отчитывающиеся у ведущего преподавателя.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Контрольное тестирование по физической подготовленности со

студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний врача. Студентам предлагается из 7 контрольных упражнений выбрать 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся контрольными при оценке физической подготовленности. Для них результатом тестирования физической подготовленности являются качество выполнения контрольных нормативов - положительные сдвиги.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, сдача контрольных нормативов заменяется итоговым показом комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

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

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

|       |   |
|-------|---|
| 9.1.1 | 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. |
| 9.1.2 | 1. WinRAR Standard License – для юридических лиц  |
| 9.1.3 |   |
| 9.1.4 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE  |
| 9.1.5 |   |
| 9.1.6 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2   |
| 9.1.7 |   |
| 9.1.8 | 4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ   |

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

|       |  |
|-------|--|
| 9.2.1 | Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>                      |
| 9.2.2 |  |
| 9.2.3 | Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> |
| 9.2.4 |  |
| 9.2.5 | Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>                    |

## **10 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 и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.