

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 27.03.03 Системный анализ и управление  
2018г.

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2018

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

270000 «УПРАВЛЕНИЕ В ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

Направление 27.03.03 Системный анализ и управление 2018г.

---

Программу  
составили

кан.пед.н., Доцент, Садырин С.Л.; кан.пед.н.,  
Профессор, Дорошенко С.А.; Доцент, Александрова  
Л.И.; кан.пед.н., Доцент, Захарова Л.В.

---

## 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

|   |
|---|
| <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 с применением ЭО и ДОТ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме лекций, методико-практических и самостоятельных занятий.

Дисциплина может быть реализована частично или полностью с помощью ЭО и ДОТ. Аудиторные занятия и другие формы контактной работы обучающихся может проводиться с использованием e-курсов на платформе Moodle. Физическая культура и спорт. Очное обучение 2018.<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=14329>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                         | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад. час) | Семестр         |                 |                 |                 |
|--|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|  |   | 1               | 2               | 5               | 6               |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>       | <b>2 (72)</b>                               | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>2 (72)</b>                               | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> |
| занятия лекционного типа                   | 0,5 (18)                                    | 0,17 (6)        | 0,11 (4)        | 0,11 (4)        | 0,11 (4)        |
| занятия семинарского типа                  |   |                 |                 |                 |                 |
| в том числе: семинары                      |   |                 |                 |                 |                 |
| практические занятия                       | 1,5 (54)                                    | 0,33 (12)       | 0,39 (14)       | 0,39 (14)       | 0,39 (14)       |
| 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> |   |                 |                 |                 |                 |
| изучение теоретического курса (ТО)         |   |                 |                 |                 |                 |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) |   |                 |                 |                 |                 |
| реферат, эссе (Р)                          |   |                 |                 |                 |                 |
| курсовое проектирование (КП)               | Нет   | Нет             | Нет             | Нет             | Нет             |
| курсовая работа (КР)                       | Нет   | Нет             | Нет             | Нет             | Нет             |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</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              | 18                                   | 0   | 0  | 0                                   | ОК-7                    |
| 2     | Методико-практический раздел      | 0                                    | 36  | 0  | 0                                   | ОК-7                    |
| 3     | Контрольный раздел                | 0                                    | 18  | 0  | 0                                   | ОК-7                    |
| Всего |                                   | 18                                   | 54  | 0  | 0                                   |                         |

#### 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                    | «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 2     | 1                    | «Социально-биологические основы физической культуры»                           | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 3     | 1                    | «Основы здорового образа жизни студентов»                                      | 2                   | 0                                  | 0                                |

|       |   |  |    |   |   |
|-------|---|--|----|---|---|
| 4     | 1 | «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»<br>«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» | 2  | 0 | 0 |
| 5     | 1 | «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»   | 2  | 0 | 0 |
| 6     | 1 | «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»   | 2  | 0 | 0 |
| 7     | 1 | «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»   | 2  | 0 | 0 |
| 8     | 1 | «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»   | 2  | 0 | 0 |
| 9     | 1 | «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»   | 2  | 0 | 0 |
| Итого |   |  | 18 | 0 | 0 |

### 3.3 Занятия семинарского типа

|  |  |  |                     |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|
|  |  |  | Объем в акад. часах |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|

|   |   |  | Всего | в том числе, в<br>инновационной<br>форме | в том числе,<br>в<br>электронной<br>форме |
|---|---|--|-------|--|---|
| 1 | 2 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции   | 2     | 0  | 0   |
| 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     | 0  | 0   |
| 3 | 2 | Основы методики самомассажа  | 2     | 0  | 0   |
| 4 | 2 | Методика регулирующей гимнастики для глаз  | 2     | 0  | 0   |
| 5 | 2 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности   | 2     | 0  | 0   |
| 6 | 2 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  | 2     | 0  | 0   |
| 7 | 2 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)   | 2     | 0  | 0   |
| 8 | 2 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)  | 2     | 0  | 0   |
| 9 | 2 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия  | 2     | 0  | 0   |



|       |   |   |    |   |   |
|-------|---|---|----|---|---|
| 10    | 2 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 2  | 0 | 0 |
| 11    | 2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом   | 2  | 0 | 0 |
| 12    | 2 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте  | 2  | 0 | 0 |
| 13    | 2 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки       | 2  | 0 | 0 |
| 14    | 2 | Методико-практические занятия по плану специализации  | 2  | 0 | 0 |
| 15    | 2 | Методико-практические занятия по плану специализации  | 8  | 0 | 0 |
| 16    | 3 | Обязательные контрольные нормативы  | 4  | 0 | 0 |
| 17    | 3 | Обязательные контрольные нормативы  | 4  | 0 | 0 |
| 18    | 3 | Обязательные контрольные нормативы  | 4  | 0 | 0 |
| 19    | 3 | Обязательные контрольные нормативы  | 6  | 0 | 0 |
| Всего |   |   | 54 | 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 |                      |                      |                     |                                    |                                  |

## 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., 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, 2014                   |
| Л1.2                           | Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябинина С. К. | Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография   | Красноярск: СФУ, 2016                   |
| Л1.3                           | Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. | Физическая культура: учебник   | Красноярск: СФУ, 2017                   |
| 6.2. Дополнительная литература |   |  |   |
|                                | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год                       |
| Л2.1                           | Чеснова Е. Л.   | Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]   | Москва: Директ-Медиа, 2013              |
| Л2.2                           | Коваль В. И., Родионова Т. А.   | Гигиена физического воспитания и спорта: учебник   | М.: Издательский центр "Академия", 2014 |
| 6.3. Методические разработки   |   |  |   |
|                                | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год                       |
| Л3.1                           | Вышедко А.М.  | Физическая культура: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...39.03.02.16 Социальная работа с молодежью, 40.03.01 Юриспруденция, 40.03.01.01 Международное и иностранное право, 41.03.05.01 Международные отношения и внешняя политика] | 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 самостоятельной работы.

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 в ЭОК на e-sfu-kras.ru.

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.

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».

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на e-курсах (e.sfu-kras.ru) следующие требования, к зачету.

Студент должен детально изучить содержание курса, требования к нему. Преподаватель проверяет выполнение каждой лекции, а в ходе проверки автоматически выставляется результирующая оценка.

Задание методико-практического раздела прикрепляется к курсу указанным способом, экспертная оценка проводится ведущим преподавателем. Замечания к работе указывается в комментариях. После чего работа переделывается либо считается принятой.

Итоговое тестирование состоит из 30 - 40 рандомных вопросов по пройденным темам.

| Вид деятельности                       |                          |   | Семестр/ступень          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                                      | 2                        | 3 | 4                        |                          |                          |                          |
| Лекции с вопросами                     |                          |   |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | <input type="checkbox"/> |   |                          |                          |                          |                          |
| Задание методико-практического раздела |                          |   |                          | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |
|  | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
| Тестирование                           |                          |   |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Условием получения зачета является прохождение всех элементов

электронного курса на сумму не менее 65 баллов...

## **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 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE  |
| 9.1.4 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2   |
| 9.1.5 | 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 | Электронная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> |
| 9.2.3 | 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, компьютеры, контрольно-измерительные приборы.