

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

Б1.О.30 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

37.03.01.31 Практики психологического сопровождения

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

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
УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Знаком с теоретическими основами здоровьесбережения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической	
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3: Использует способы поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной 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
Контактная работа с преподавателем:	0,44 (16)				
занятия лекционного типа	0,44 (16)				
Самостоятельная работа обучающихся:	1,56 (56)				
курсовое проектирование (КП)	Нет				
курсовая работа (КР)	Нет				

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				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
1. Теоретический раздел											
		1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»		2							
		2. «Социально-биологические основы физической культуры»		1							
		3. «Основы здорового образа жизни студентов»		1							
		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							
2. Контрольный раздел								
1. самостоятельная работа							14	
2. самостоятельная работа							14	
3. самостоятельная работа							14	
4. самостоятельная работа							14	
Всего	16						56	

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").

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.