

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

Б1.О.10 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

44.03.01.31 Тьютор

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

кан.пед.н., профессор, Дорошенко С.А.;доцент, Александрова
Л.И.;кан.пед.н., доцент, Захарова Л.В.;кан.пед.н., доцент, Садырин С.Л.
должность, инициалы, фамилия

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

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1: Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии организации | теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. использовать разнообразные средства физического |

| | |
|---|--|
| учебного процесса | 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. |
| УК-7.2: Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий | 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: поддерживает должный уровень физической формы и здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | практические основы физической культуры и здорового образа жизни. v 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. |
| УК-7.4: Использует здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности | основы ЗОЖ использовать основы ЗОЖ в профессиональной деятельности навыком популяризации ЗОЖ в различных жизненных ситуациях |

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=32561>.

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад. час) | Семестр | | | |
|--|---|---------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контактная работа с преподавателем: | 2 (72) | | | | |
| 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 |
| 1. Теоретический раздел | | | | | | | | | |
| | 1. «Физическая культура и спорт 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» | 4 | | | | | | | |
| | 5. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» | 2 | | | | | | | |
| | 6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» | 2 | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 7. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» | 2 | | | | | | | |
| 8. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» | 2 | | | | | | | |
| 2. Методико-практический раздел | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 3. Контрольный раздел | | | | | | | | |
| 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. 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).
2. Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябина С. К. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография(Красноярск: СФУ).
3. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура: учебник(Красноярск: СФУ).
4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие(Москва: Издательский дом "Альфа-М").
5. Чеснова Е. Л. Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов](Москва: Директ-Медиа).
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 ...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).

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 – дляюридическихлиц
- 3.
4. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
- 5.
6. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
- 7.
8. 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.

3. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
- 4.
5. 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)

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.