

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

**кан. пед. наук, доцент кафедры  
ФК Садырин С.Л.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ**

Дисциплина Б1.О.39 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2021

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

38.05.02 ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО специализация 38.05.02.31

---

"Таможенный контроль и экспертиза в таможенном деле"

---

очная форма обучения

---

2021 год набора

---

Программу  
составили

к.п.н., Доцент, Садырин С.Л.; к.п.н., Профессор,  
Дорошенко С.А.; Доцент, Александрова Л.И.; к.п.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>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
--

<b>УК-7.1:Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в</b>
--

<b>профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
Уровень 1	использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;
Уровень 1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<b>УК-7.4:Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	основы ЗОЖ
Уровень 1	использовать основы ЗОЖ в профессиональной деятельности
Уровень 1	навыком популяризации ЗОЖ в различных жизненных ситуациях

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, зачетных единиц (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	УК-7.1 УК-7.4
2	Методико-практический раздел	0	36	0	0	УК-7.1 УК-7.4
3	Контрольный раздел	0	18	0	0	УК-7.1 УК-7.4
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» «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 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	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	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013
Л1.2	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
Л1.3	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для прикладного бакалавриата : учеб. для студентов высш. учеб. заведений : рек. Учебно-методическим отделом высш. образования : доп. МО Республики Беларусь	Москва: Юрайт, 2016
Л1.4	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

ЛЗ.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» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности. Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья готовят и защищают реферат на вышеуказанные темы из пункта 4. Теоретический и методико-практический раздел они осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения.

Для лиц с нарушениями зрения – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата – в печатной форме, в форме электронного документа.

## **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.
-------	---

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

9.2.1	Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ ( <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.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» 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.