

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

Б1.О.16 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль)

43.03.02.32 Технология и организация туристских услуг

Форма обучения

очная

Год набора

2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

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
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.  использовать разнообразные средства физического 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: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 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.

#### 1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: 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 е-курсов на платформе Moodle. Физическая культура и спорт. Очное обучение, 2021. <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
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2 (72)</b>				
занятия лекционного типа	2 (72)				
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
<b>1. Теоретический раздел</b>											
		1. «Физическая культура 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» «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								
<b>2. Методико-практический раздел</b>									
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								
<b>3. Контрольный раздел</b>									
1. Обязательные контрольные нормативы	4								
2. Обязательные контрольные нормативы	4								
3. Обязательные контрольные нормативы	4								
4. Обязательные контрольные нормативы	6								
Всего	72								



## **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. Чеснова Е. Л. Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов](Москва: Директ-Медиа).
5. Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
6. 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](http://e.sfu-kras.ru)), с наличием программного обеспечения Microsoft Office.
2. WinRAR Standard License – для юридических лиц
3. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
4. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
5. 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. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим

## **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, компьютеры, контрольно-измерительные приборы.