

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

**Близневский А.Ю.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ**

Дисциплина Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н., Чернякова Светлана Николаевна

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Цель преподавания данной дисциплины – подготовка студентов к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физической культуры через использование средств физической культуры с людьми различного возраста и физической подготовленности, а также формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности педагога по физической культуре и спорту.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

– овладеть системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной педагогической деятельности;

– изучить теоретико-методические основы обучения базовым видам спорта с учетом возраста и подготовленности занимающихся;

– вооружить студентов комплексом знаний, умений и собственного двигательного опыта для успешного овладения и использования подвижных и спортивных игр в различных формах физического воспитания;

– освоить методику обучения технике и тактике спортивных и подвижных игр, развития физических качеств;

– обучить студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе подвижных и спортивных игр;

– привить студентам навыки судейства, организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.

**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 профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности
Уровень 1	использовать средства и методы физической подготовленности
Уровень 1	методиками поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности
<b>УК-7.2:Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для</b>	

<b>поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</b>	
Уровень 1	технологии поддержания ЗОЖ
Уровень 1	выбирать спортивные и здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма
Уровень 1	технологиями применения спортивные и здоровьесберегающих средств с учетом физиологических особенностей организма
<b>УК-7.3:Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.</b>	
Уровень 1	средства и методы физической культуры и спорта
Уровень 1	использовать разнообразные средства и методы ФКиС для поддержания должного уровня физической подготовленности
Уровень 1	разнообразными средствами и методами ФКиС для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности
<b>УК-7.4:Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	нормы ЗОЖ
Уровень 1	в различных жизненных ситуациях соблюдать и пропагандировать ЗОЖ
Уровень 1	технологиями ЗОЖ

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, реализуемой в федеральном государственном образовательном учреждении. Реализуется в объеме 72 академических часа (2 з.е.).

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)
- Физкультурно-спортивное совершенствование
- Основы спортивной подготовки
- Педагогическая практика
- Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10476>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр	
		3	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 (72)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,44 (16)</b>	<b>0,22 (8)</b>	<b>0,22 (8)</b>
занятия лекционного типа	0,44 (16)	0,22 (8)	0,22 (8)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия			
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>	<b>1,11 (40)</b>	<b>0,56 (20)</b>	<b>0,56 (20)</b>
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>	<b>0,44 (16)</b>	<b>0,22 (8)</b>	<b>0,22 (8)</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	Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»	4	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Модуль «ВОЛЕЙБОЛ»	4	0	0	12	УК-7.2 УК-7.3
3	Модуль «БАСКЕТБОЛ»	4	0	0	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
4	Модуль «ФУТБОЛ»	4	0	0	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.4
Всего		16	0	0	40	

#### 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	Методика проведения подвижных игр в начальной средней и старшей школах	2	0	0
2	1	Игры на перемене, празднике и на занятиях в спортивных секциях	2	0	0
3	2	Техника волейбола	2	0	0
4	2	Физическая подготовка волейболистов	2	0	0
5	3	Техника баскетбола	4	0	0
6	4	Техника футбола	4	0	0

Всего		16	0	0
-------	--	----	---	---

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

### 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					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Рожнова Н. О., Гелецкий В. М., Зыбкин В. Л., Половинкин В. В., Пленкин Д. В., Марков К. К., Чернякова С. Н., Сидорова Е. Н., Станченко М. Ю., Рябенко Н. В., Федорова В. В.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности : футбол, подвижные игры, туризм: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск, 2007
Л1.2	Чернякова С. Н., Романов Р. А., Рябенко Н. В., Рожнова Н. О., Федорова В. В.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности : баскетбол: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: СФУ, 2007
Л1.3	Мезенцева Н. В., Николаева О. О., Казанкова Е. А., Марков К. К.	Технология физкультурно-спортивной деятельности : волейбол: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: ИПК СФУ, 2007

Л1.4	Госкомспорт СССР по физкультуре и спорту. Упр. спортив. игр. Федерация баскетбола СССР. Всесоюз. коллегия судей	Баскетбол: правила соревнований	Москва: Физкультура и спорт, 1986
------	---	---------------------------------	-----------------------------------

## 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	Нестеровский Д. И.	Баскетбол: теория и методика обучения	Москва, 2004
Л1.2	Международная федерация баскетбола, Российская Федерация баскетбола	Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями: официальные правила баскетбола ФИБА 2000 г.	Москва: СпортАкадемПресс, 2003
Л1.3	Портнов Ю. М.	Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры. Допущен Комитетом РФ по физ. культуре и туризму	Москва: Астра семь, 1997
Л1.4	Беляев А. В., Савин М. В.	Волейбол: учебник для студ. вузов физической культуры	Москва: ТВТ Дивизион, 2009
Л1.5	Марков К.К.	Техника современного волейбола: монография	Красноярск: СФУ, 2013
Л1.6	Сидорова Е.Н., Чернякова С. Н.	Подвижные игры: учеб. пособие	Красноярск: СФУ, 2013
Л1.7	Мезенцева Н. В.	Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям: монография	Красноярск: СФУ, 2012
Л1.8	Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю.	Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие	Москва: Советский спорт, 2008



Л1.9	Максимова Л. С.	Баскетбол: учебно-методическое пособие	Красноярск: Информационно-полиграфический комплекс [ИПК] СФУ, 2010
Л1.1 0	Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В.	Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие для вузов по специальности 032101 - Физическая культура и спорт	Москва: Советский спорт, 2010
Л1.1 1	Родин А. В., Губа Д. В.	Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2009
Л1.1 2	Роуз Л.	Баскетбол чемпионов : основы: [перевод с английского]	Москва: Человек, 2014
Л1.1 3	Макаров Ю. М.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов вузов по направлению "Физическая культура"	Москва: Издательский центр "Академия", 2013
Л1.1 4	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник для вузов по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (бакалавр) и 49.04.01 "Физическая культура" (магистр)	Москва: SPORT, 2015
Л1.1 5	Стручков В. И.	Обучение правилам судейства по волейболу студентов в вузе: учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: КПИУ, 2008
Л1.1 6	Рыцарев В.В.	Волейбол: теория и практика: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л1.1 7	Воробьев А. И., Солнцев И. В., Осокин Н. А.	Анализ международного опыта развития футбола и его применение в России с учетом подготовки к Чемпионату мира по футболу ФИФА 2018: Монография	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Жуков М. Н.	Подвижные игры: учебник для педагогических вузов по специальности 033100- Физическая культура	Москва: Академия, 2004
Л2.2	Былеева Л. В., Коротков И. М., Климова Р. В., Кузьмичева Е. В.	Подвижные игры: учебник для студентов вузов по направлению 032100- Физическая культура и специальности 032101- Физическая культура и спорт	Москва: Физическая культура, 2007

Л2.3	Кузьмичева Е. В.	Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов по специальности 032101- Физическая культура и спорт	Москва: Физическая культура, 2008
Л2.4	Белов А. В., Бирдигулова И. Ю., Утешева Т. В.	Применение кругового метода в волейболе: методические указания для преподавателей	Красноярск: ИПК СФУ, 2009
Л2.5	Вуден Д. Р.	Современный баскетбол	М.: Физкультура и спорт, 1987
Л2.6	Мезенцева Н. В., Стручков В. И.	Волейбол. Характеристика и содержание игры: учеб. пособие	Красноярск: КПКУ, 2009
Л2.7	Мезенцева Н. В., Стручков В. И.	Тренировка и виды подготовки волейболистов: учеб. пособие	Красноярск: КПКУ, 2009
Л2.8	Чернякова С. Н., Сидорова Е. Н.	Подвижные игры: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ], 2011
Л2.9	Губа В. П., Родин А. В.	Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2009
Л2.10	Коротков И. М.	Подвижные игры во дворе: научно-популярная литература	М.: Знание, 1987
Л2.11	Цимбалюк В. А., Девяткин Ю. П., Ковыршина Е. Ю., Цимбалюк Н. М.	Начальная подготовка баскетбольных судей	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), 2011
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Рожнова Н. О., Гелецкий В. М., Зыбкин В. Л., Половинкин В. В., Пленкин Д. В., Марков К. К., Чернякова С. Н., Сидорова Е. Н., Станченко М. Ю., Рябенко Н. В., Федорова В. В.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности : футбол, подвижные игры, туризм: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск, 2007

ЛЗ.2	Чернякова С. Н., Романов Р. А., Рябенко Н. В., Рожнова Н. О., Федорова В. В.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности : баскетбол: электрон. учеб. -метод. комплекс дисциплины	Красноярск: СФУ, 2007
ЛЗ.3	Мезенцева Н. В., Николаева О. О., Казанкова Е. А., Марков К. К.	Технология физкультурно-спортивной деятельности : волейбол: электрон. учеб. -метод. комплекс дисциплины	Красноярск: ИПК СФУ, 2007
ЛЗ.4	Госкомспорт СССР по физкультуре и спорту. Упр. спортив. игр. Федерация баскетбола СССР. Всесоюз. коллегия судей	Баскетбол: правила соревнований	Москва: Физкультура и спорт, 1986

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Электронный обучающий курс	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10476">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10476</a>
Э2	Электронная библиотека СФУ	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/nb/elektronnye-bibliotechnye-sistemy-ebs">http://bik.sfu-kras.ru/nb/elektronnye-bibliotechnye-sistemy-ebs</a>

### **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Рекомендации по организации учебного процесса. Дисциплина комплексная и состоит из четырех модулей (подвижные игры, волейбол, баскетбол, футбол), которые предусматривают только занятия лекционного типа, поэтому необходимо внимательно изучить требования по каждому модулю дисциплины.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекционных занятиях, но и с различными текстами и информационными ресурсами. Выполнение заданий (организация и проведение соревнований, судейство, жесты судей и др.) требует обращения не только к учебникам, но и информации, содержащейся в периодических изданиях, а также в Интернете.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

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

9.2.1	Электронная библиотека КиберЛенинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.2	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <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)**

Для осуществления образовательного процесса необходимо: для проведения лекционных занятий – оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией.