

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

Б1.О.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

04.03.01 Химия

Направленность (профиль)

04.03.01.32 Физическая химия

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: Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни<br><br>использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>  |
| <p>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий<br/>методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения<br/>личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей</p>   |
| <p>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>            | <p>практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности</p> |

#### 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,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр |   |   |   |
|--|--|---------|---|---|---|
|  |  | 1       | 2 | 3 | 4 |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>2 (72)</b>                              |         |   |   |   |
| 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.    |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |
|--------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| №<br>п/п                       | Модули, темы (разделы) дисциплины   | Занятия<br>лекционного<br>типа |                          | Занятия семинарского типа                 |                          |  |                          | Самостоятельная<br>работа, ак. час. |                          |
|                                |   |                                |                          | Семинары и/или<br>Практические<br>занятия |                          | Лабораторные<br>работы и/или<br>Практикумы |                          |                                     |                          |
|                                |   | Всего                          | В том<br>числе в<br>ЭИОС | Всего                                     | В том<br>числе в<br>ЭИОС | Всего                                      | В том<br>числе в<br>ЭИОС | Всего                               | В том<br>числе в<br>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»<br>«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   | 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. 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.