

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

04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия

Направленность (профиль)

04.05.01.31 Физическая химия

Форма обучения

очная

Год набора

2019

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

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: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности        | теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.<br><br>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |

|  |                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2758>.

## 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. Богаченко Ю. А., Дядичкина Н. С. Физическая культура: контрольно-измерительные материалы(Красноярск: ИПК СФУ).
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А. Физическая культура: учебник для вузов(Москва: Юрайт).
3. 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).
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента: учебное пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Рябинина С. К. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учебное пособие для вузов(Красноярск: ИПК СФУ).
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 ...07.03.01 Архитектура, 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, 07.03.04 Градостроительство, 44.03.01.29 Изобразительное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.02.01 Декоративно-прикладное искусство в архитектурной среде](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.

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

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