

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

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль)

20.03.01.31 Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Форма обучения

очная

Год набора

2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

кан.пед.н., профессор, Дорошенко С.А.;доцент, Александрова  
Л.И.;кан.пед.н., доцент, Захарова Л.В.;кан.пед.н., доцент, Садырин С.Л.  
должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, основ ведения здорового образа жизни, обеспечение качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к будущей социальной, образовательной, физкультурно-спортивной деятельности.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта 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;
- понимание основ здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.

### 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	практические основы физической культуры и здорового образа жизни. использовать творчески средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-

уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	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.
УК-7.4: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в 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: 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	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.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	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 и спорт 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»	4							
	5. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	2							
	6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2							

7. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	2							
8. «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			4					
13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки			4					
14. Методико-практические занятия по плану специализации			2					
15. Методико-практические занятия по плану специализации			4					
<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. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие(Москва: Издательский дом "Альфа-М").
5. Чеснова Е. Л. Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов](Москва: Директ-Медиа).
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 ...15.03.02.03 Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов, 18.03.01 Химическая технология, 23.05.02.03 Наземные транспортные средства и комплексы аэродромно-технического обеспечения полетов авиации, 20.05.01 Пожарная безопасность, 21.03.01.01 Бурение нефтяных и газовых скважин, 21.03.01.02 Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти, 21.03.01.07 Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства, 21.05.02.03 Геология нефти и газа, 21.05.03.01 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых, 23.03.03.06 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Нефтепродуктообеспечение и газоснабжение), 23.03.03.07 Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (Трубопроводный транспорт нефти и газа)](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.
2. WinRAR Standard License – для юридических лиц
- 3.
4. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
- 5.

6. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
- 7.
8. 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.
3. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
- 4.
5. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.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 и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.