

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

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО

Направленность (профиль)

21.05.04 специализация N 6 "Обогащение полезных ископаемых"

Форма обучения

заочная

Год набора

2018

Красноярск 2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

к.п.н., Доцент, Захарова Л.В.; к.п.н., Доцент, Дергач

Е.А.; Ст. преподаватель, Вышедко А.М.

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>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.  Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;  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

ЭОК	URL-адрес и название электронного обучающего курса: Семестр	Название
1	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 1	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2883">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2883</a>
2	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 2	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7659">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7659</a>
3	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 3	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2887">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2887</a>
4	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 4	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7691">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7691</a>
5	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 5	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2926">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=2926</a>
6	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 6	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7847">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7847</a>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

### 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 в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»			1					
	2. «Социально-биологические основы физической культуры»			1					
	3. «Основы здорового образа жизни студентов»			1					
	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»			1					
	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			1					
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)			1					
3. Основы методики самомассажа			1					
4. Методика регулирующей гимнастики для глаз			1					
5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			2					
6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			2					
7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств			1					

8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом			1					
<b>3. Самостоятельная работа</b>								
1. Самостоятельная работа							16	
2. Самостоятельная работа							16	
Всего			24				32	



## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Богашенко Ю. А., Дядичкина Н. С. Физическая культура: контрольно-измерительные материалы(Красноярск: ИПК СФУ).
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко 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., Богашенко Ю. А., Близневский А. Ю. Физическая культура студента: учебное пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко 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 ...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), 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.