

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра физической культуры  
(ФК\_ИФКСТ)

наименование кафедры

С.Л. Садырин

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И**  
**СПОРТ**

Дисциплина Б1.Б.18 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность 22.03.02 Metallургия

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2017

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

220000 «ТЕХНОЛОГИИ МАТЕРИАЛОВ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

Направление 22.03.02 Metallургия

---

Программу  
составили

к.п.н., Доцент, Захарова Л.В.; Ст. Преподаватель,  
Вышедко А.М.; к.п.н., Доцент, Дергач Е.А.

---

## 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

<b>ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
---

Уровень 1	теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
Уровень 1	Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;
Уровень 1	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

Предшествующих и последующих дисциплин нет.

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр	
		3	5
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 (72)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,67 (24)</b>	<b>0,33 (12)</b>	<b>0,33 (12)</b>
занятия лекционного типа	0,67 (24)	0,33 (12)	0,33 (12)
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>0,89 (32)</b>	<b>0,44 (16)</b>	<b>0,44 (16)</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	Теоретический раздел	14	0	0	0	ОК-7
2	Методико-практический раздел	10	0	0	0	ОК-7
3	Самостоятельная работа	0	0	0	32	ОК-7
Всего		24	0	0	32	

#### 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	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	1	0	0
2	1	«Социально-биологические основы физической культуры»	1	0	0
3	1	«Основы здорового образа жизни студентов»	1	0	0

4	1	«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	0	0
5	1	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	2	0	0
6	1	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2	0	0
7	1	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	2	0	0
8	1	«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2	0	0
9	1	«Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»	2	0	0

10	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции	1	0	0
11	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	0	0
12	2	Основы методики самомассажа	1	0	0
13	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз	1	0	0
14	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	0	0
15	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	0	0
16	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	1	0	0
17	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	1	0	0
Всего			24	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					

## 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	Богащенко Ю. А., Дядичкина Н. С.	Физическая культура: контрольно-измерительные материалы	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013
Л1.3	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, 2014
Л1.4	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю.	Физическая культура студента: учебное пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л1.5	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Рябинина С. К.	Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учебное пособие для вузов	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
6.2. Дополнительная литература			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Коваль В. И., Родионова Т. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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, 2018

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

Э1	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа:	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа:	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа:	<a href="http://www.kraslib.ru/">http://www.kraslib.ru/</a>
Э4	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа:	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э5	5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа:	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э6	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа:	<a href="http://www.vniifk.ru">http://www.vniifk.ru</a>
Э7	7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 –	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/">http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/</a>
Э8	8. Здоровая Россия [Электронный	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a>

	ресурс]: – 2014 – Режим доступа:	
--	----------------------------------	--

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности. Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья готовят и защищают реферат на вышеуказанные темы из пункта 4. Теоретический и методико-практический раздел они осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения.

Для лиц с нарушениями зрения – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата – в печатной форме, в форме электронного документа.

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

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

9.1.1	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.
-------	---

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

9.2.1	Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ ( <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)**

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.