

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.О.20 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /
специальность 09.03.01.31 Системы автоматизированного
проектирования в машиностроении

Направленность
(профиль)

по направлению 09 03 01 Информатика и

Форма обучения

очная

Год набора

2019

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

090000 «ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

09.03.01.31 Системы автоматизированного проектирования в машиностроении

по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

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.

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

| | |
|--|--|
| УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
|--|--|

| | |
|-----------|---|
| 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 | | | |
|--|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | 1 | 2 | 5 | 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 2 (72) | 0,5 (18) | 0,5 (18) | 0,5 (18) | 0,5 (18) |
| Контактная работа с преподавателем: | 2 (72) | 0,5 (18) | 0,5 (18) | 0,5 (18) | 0,5 (18) |
| занятия лекционного типа | 0,5 (18) | 0,17 (6) | 0,11 (4) | 0,11 (4) | 0,11 (4) |
| занятия семинарского типа | | | | | |
| в том числе: семинары | | | | | |
| практические занятия | 1,5 (54) | 0,33 (12) | 0,39 (14) | 0,39 (14) | 0,39 (14) |
| практикумы | | | | | |
| лабораторные работы | | | | | |
| другие виды контактной работы | | | | | |
| в том числе: групповые консультации | | | | | |
| индивидуальные консультации | | | | | |
| иная внеаудиторная контактная работа: | | | | | |
| групповые занятия | | | | | |
| индивидуальные занятия | | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | | | | |
| изучение теоретического курса (ТО) | | | | | |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) | | | | | |
| реферат, эссе (Р) | | | | | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| курсовая работа (КР) | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| Промежуточная аттестация (Зачёт) | | | | | |

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 | 18 | 0 | 0 | 0 | УК-7 |
| 2 | Методико-практический раздел | 0 | 36 | 0 | 0 | УК-7 |
| 3 | Контрольный раздел | 0 | 18 | 0 | 0 | УК-7 |
| Всего | | 18 | 54 | 0 | 0 | |

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» | 2 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | «Социально-биологические основы физической культуры» | 2 | 0 | 0 |
| 3 | 1 | «Основы здорового образа жизни студентов» | 2 | 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» | 2 | 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 |
| Итого | | | 18 | 0 | 0 |

3.3 Занятия семинарского типа

| | | | | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|
| | | | Объем в акад. часах | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|

| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
|---|---|--|-------|--|---|
| 1 | 2 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции | 2 | 0 | 0 |
| 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 | 0 | 0 |
| 3 | 2 | Основы методики самомассажа | 2 | 0 | 0 |
| 4 | 2 | Методика регулирующей гимнастики для глаз | 2 | 0 | 0 |
| 5 | 2 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 2 | 0 | 0 |
| 6 | 2 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | 2 | 0 | 0 |
| 7 | 2 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) | 2 | 0 | 0 |
| 8 | 2 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) | 2 | 0 | 0 |
| 9 | 2 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия | 2 | 0 | 0 |

| | | | | | |
|-------|---|---|----|---|---|
| 10 | 2 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 2 | 0 | 0 |
| 11 | 2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом | 2 | 0 | 0 |
| 12 | 2 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте | 2 | 0 | 0 |
| 13 | 2 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | 0 | 0 |
| 14 | 2 | Методико-практические занятия по плану специализации | 2 | 0 | 0 |
| 15 | 2 | Методико-практические занятия по плану специализации | 8 | 0 | 0 |
| 16 | 3 | Обязательные контрольные нормативы | 4 | 0 | 0 |
| 17 | 3 | Обязательные контрольные нормативы | 4 | 0 | 0 |
| 18 | 3 | Обязательные контрольные нормативы | 4 | 0 | 0 |
| 19 | 3 | Обязательные контрольные нормативы | 6 | 0 | 0 |
| Всего | | | 54 | 0 | 0 |

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 | 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 |
| Л1.2 | Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябинина С. К. | Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография | Красноярск: СФУ, 2016 |
| Л1.3 | Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. | Физическая культура: учебник | Красноярск: СФУ, 2017 |
| 6.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Чеснова Е. Л. | Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов] | Москва: Директ-Медиа, 2013 |
| Л2.2 | Коваль В. И., Родионова Т. А. | Гигиена физического воспитания и спорта: учебник | М.: Издательский центр "Академия", 2014 |
| 6.3. Методические разработки | | | |
| | 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: | http://e.sfu-kras.ru/ |
| Э2 | 2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа: | http://bik.sfu-kras.ru/ |
| Э3 | 3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014 – Режим доступа: | http://www.kraslib.ru/ |
| Э4 | 4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: | http://www.lib.sportedu.ru |
| Э5 | 5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: | http://www.sibsport.ru |
| Э6 | 6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: | http://www.vniifk.ru |
| Э7 | 7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – | http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/ |
| Э8 | 8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: | http://www.takzdorovo.ru/ |

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и самостоятельной работы.

На занятиях лекционного типа раскрываются значение и задачи физической культуры, применение средств и методов для целенаправленного воздействия на организм в целях укрепления, сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, что в дальнейшем позволит успешно реализовать себя в современной социальной и профессиональной деятельности. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему

научно-практических знаний, отношение студентов к физической культуре и спорту.

На методико-практических занятиях особое внимание уделяется влиянию физических упражнений на физиологические системы организма человека, освоению основных методов и способов формирования профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический разделы осваивают в составе учебной группы или в ЭОК на e-sfu-kras.ru.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя), выполнение тестовых заданий по теоретическому разделу и заданий по методико-практическому разделу.

Проверка теоретических знаний у студентов осуществляется в виде тестовых заданий по каждой теме лекционного курса. Положительный результат составляет не менее 60 % правильных ответов.

Уровень овладения методико-практическими умениями и навыками определяется экспертной оценкой ведущего преподавателя, по итогам выполнения заданий раздела и оценивается как «сдано» или «не сдано».

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на e-курсах (e.sfu-kras.ru) следующие требования, к зачету.

Студент должен детально изучить содержание курса, требования к нему. Преподаватель проверяет выполнение каждой лекции, а в ходе проверки автоматически выставляется результирующая оценка.

Задание методико-практического раздела прикрепляется к курсу указанным способом, экспертная оценка проводится ведущим преподавателем. Замечания к работе указывается в комментариях. После чего работа переделывается либо считается принятой.

Итоговое тестирование состоит из 30 - 40 рандомных вопросов по пройденным темам.

| Вид деятельности | | | Семестр/ступень | | | |
|--|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Лекции с вопросами | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Задание методико-практического раздела | | | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | | |
| Тестирование | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Условием получения зачета является прохождение всех элементов

электронного курса на сумму не менее 65 баллов...

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. |
| 9.1.2 | 1. WinRAR Standard License – для юридических лиц |
| 9.1.3 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE |
| 9.1.4 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2 |
| 9.1.5 | 4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ |

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

| | |
|-------|--|
| 9.2.1 | Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru |
| 9.2.2 | Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru |
| 9.2.3 | Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим |

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Аудитории, компьютеры, контрольно-измерительные приборы.