

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.23 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

130000 «ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

13.03.01.31 Теплоэнергетика и теплотехника

---

Программу  
составили

кан.пед.н., Доцент, Садырин С.Л.; кан.пед.н.,  
Профессор, Дорошенко С.А.; Доцент, Александрова  
Л.И.; Ст. преподаватель, Маслобоева Н.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>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
--

<b>ИД-1:Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</b>
--

**ИД-2:Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.**

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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 (72)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2 (72)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>
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					
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>					
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
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</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	18	0	0	0	ИД-1 ИД-2
2	Методико-практический раздел	0	36	0	0	ИД-1 ИД-2
3	Контрольный раздел	0	18	0	0	ИД-1 ИД-2
Всего		18	54	0	0	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в академических 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:	<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 ресурс]: – 2014 – Режим доступа:	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a>

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и тестирования физической подготовленности студентов.

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 самостоятельно, в виде исключения.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые лекционные и практико-методические материалы предоставляются в электронном варианте (дистанционное обучение, возможности электронной почты) в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами.

Практические занятия направлены на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам); развитию физических качеств (выносливость, сила, быстрота движений, ловкость гибкость) с целью повышения физической подготовленности, работоспособности.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную информацию об уровне знаний, умений, физической подготовленности студентов.

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 и тестов физической подготовленности.

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».

Тестовые задания обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт», также обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и регулярно отчитывающиеся у ведущего преподавателя.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Контрольное тестирование по физической подготовленности со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний врача. Студентам предлагается из 7 контрольных упражнений выбрать 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся контрольными при оценке физической подготовленности. Для них результатом тестирования физической подготовленности являются качество выполнения контрольных нормативов - положительные сдвиги.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, сдача контрольных нормативов заменяется итоговым показом комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

## **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: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.3	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>

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

Аудитории, компьютеры.