

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 _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

заочная

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

130000 «ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

13.03.01.30 Теплоэнергетика и теплотехника

Программу
составили

кан.пед.наук, доцент, Дергач Е.А.;ст.преподаватель,
Вышедко А.М.;к.п.н., Доцент, Захарова Л.В.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов заочной формы обучения 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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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;
- 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	
УК-7.1:Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	
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.
УК-7.2:Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	
Уровень 1	физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий
Уровень 1	Уметь: методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения.
Уровень 1	Владеть: личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1021>

<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1019>

<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833>

<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=834>

<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=835>

<http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1411>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр	
		3	5
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	1 (36)	1 (36)
Контактная работа с преподавателем:	0,67 (24)	0,33 (12)	0,33 (12)
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			
Самостоятельная работа обучающихся:	0,89 (32)	0,44 (16)	0,44 (16)
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)	0,44 (16)	0,22 (8)	0,22 (8)

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	24	0	0	0	УК-7.1 УК-7.2
2	Самостоятельная работа	0	0	0	32	УК-7.1 УК-7.2
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	2	0	0
2	1	Основы здорового образа жизни студентов	2	0	0
3	1	Социально-биологические основы физической культуры	2	0	0
4	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	0	0
5	1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	0	0

6	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	0	0
7	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	0	0
8	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	0
Всего			12	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					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

Л1.1	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, 2018
------	--------------	---	-----------------------

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
Л1.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014
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 ...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, 2018

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

Э1	2. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 2 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2013.	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1019
Э2	6. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 6 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач [и др.] // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014.	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1411
Э3	5. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 5 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач [и др.] // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014.	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=835
Э4	1. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 1 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2013.	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1021
Э5	3. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 3 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014.	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833
Э6	4. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 4 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru –	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=834

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения уделяется внимание теоретическому усвоению основных понятий дисциплины для использования средств физической культуры в жизнедеятельности, в работе, в быту.

На лекциях раскрываются основные вопросы рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее важные, сложные и проблемные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание.

Для лучшего усвоения положений дисциплины студенты должны:

- постоянно и систематически с использованием рекомендованной литературы и электронных источников информации закреплять знания, полученные на лекциях;
- находить решения проблемных вопросов, поставленных преподавателем в ходе лекций;
- регулярно и своевременно изучать материал, выданный преподавателем на самостоятельную проработку;
- с использованием средств информационных систем, комплексов и технологий, электронных учебников и практикумов, информационных ресурсов глобальной сети Интернет выполнять на компьютере тематические практические задания, предназначенные для самостоятельной работы.

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	
9.1.4	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.5	
9.1.6	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.7	

9.1.8	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	
9.2.3	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru
9.2.4	
9.2.5	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru

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

Аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура» проходят в аудиториях оборудованных мультимедийными средствами обучения (компьютер и проектор), в компьютерных классах, обеспечивающих доступ в локальную сеть СФУ и к ресурсам Интернета.