

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

Б1.О.19 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение

Направленность (профиль)

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

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 |
|--|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ИД-1.УК-7: Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки | практические основы физической культуры и здорового образа жизни использовать творчески средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в |

| | |
|---|--|
| | повседневной и профессиональной деятельности. |
| ИД-2.УК-7: Способен использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования | теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
| ИД-3.УК-7: Способен выстраивать и реализовывать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни | |

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=32561>.

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад. час) | Семестр | | | |
|--|---|---------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контактная работа с преподавателем: | 2 (72) | | | | |
| практические занятия | 2 (72) | | | | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | | | | |
| курсовая работа (КР) | Нет | | | | |

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 |
| 1. Теоретический раздел | | | | | | | | | |
| | 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | | | 2 | | | | | |
| | 2. «Социально-биологические основы физической культуры» | | | 2 | | | | | |
| | 3. «Основы здорового образа жизни студентов» | | | 2 | | | | | |
| | 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» | | | 2 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 2. Методико-практический раздел | | | | | | | | |
| 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции | | | 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 | | | | | |
| 3. Основы методики самомассажа | | | 2 | | | | | |
| 4. Методика регулирующей гимнастики для глаз | | | 2 | | | | | |
| 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | | | 2 | | | | | |
| 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | | | 2 | | | | | |
| 7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) | | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|----|--|--|--|--|--|
| 8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) | | | 2 | | | | | |
| 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | | | 2 | | | | | |
| 10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | | | 2 | | | | | |
| 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом | | | 2 | | | | | |
| 12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте | | | 2 | | | | | |
| 13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | | | 2 | | | | | |
| 14. Методико-практические занятия по плану специализации | | | 2 | | | | | |
| 15. Методико-практические занятия по плану специализации | | | 8 | | | | | |
| 3. Контрольный раздел | | | | | | | | |
| 1. Обязательные контрольные нормативы | | | 4 | | | | | |
| 2. Обязательные контрольные нормативы | | | 4 | | | | | |
| 3. Обязательные контрольные нормативы | | | 4 | | | | | |
| 4. Обязательные контрольные нормативы | | | 6 | | | | | |
| Всего | | | 72 | | | | | |

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

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

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.