

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

Б1.О.21 Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль)

20.03.01 Техносферная безопасность

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

кан.пед.н., профессор, Дорошенко С.А.;доцент, Александрова
Л.И.;кан.пед.н., доцент, Захарова Л.В.;кан.пед.н., доцент, Садырин С.Л.
должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, основ ведения здорового образа жизни, обеспечение качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к будущей социальной, образовательной, физкультурно-спортивной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта 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;
- понимание основ здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.

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	
УК-7.1: Знания и владение методами физического развития	практические основы физической культуры и здорового образа жизни. использовать творчески средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-

	<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.</p>
<p>УК-7.2: Умение применять методы физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>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;</p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

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=102> - 1 курс

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833> - 2 курс

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=141> - 3 курс.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				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 и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	0,5								
		2. «Социально-биологические основы физической культуры»	1								
		3. «Основы здорового образа жизни студентов»	0,5								
		4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	2								
		5. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	0,5								
		6. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	0,5								

7. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	1							
8. «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.)			1					
3. Основы методики самомассажа			1					
4. Методика регулирующей гимнастики для глаз			0,5					
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			0,5					
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения			0,5					
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)			0,5					
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			0,5					

9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			0,5					
10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств			1					
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом			1					
12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте			1					
13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки			1					
14. Методико-практические занятия по плану специализации			1					
15. Методико-практические занятия по плану специализации			2					
3. Контрольный раздел								
1. Обязательные контрольные нормативы			0,5					
2. Обязательные контрольные нормативы			0,5					
3. Обязательные контрольные нормативы			0,5					
4. Обязательные контрольные нормативы			0,5					
5. Изучение теоретического материала							16	
6. Изучение теоретического материала							16	
Всего	8		16				32	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

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).
2. Соболев С. В., Гелецкий В. М., Николаев Е. А., Соболева Н. В., Рябина С. К. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография(Красноярск: СФУ).
3. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура: учебник(Красноярск: СФУ).
4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие(Москва: Издательский дом "Альфа-М").
5. Чеснова Е. Л. Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов](Москва: Директ-Медиа).
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.
2. WinRAR Standard License – для юридических лиц
- 3.
4. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
- 5.

6. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
- 7.
8. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
- 2.
3. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
- 4.
5. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.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 и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.