

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

**Б1.О.20 Физическая культура и спорт**

---

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

**38.03.01 Экономика**

---

Направленность (профиль)

**38.03.01.10.09 Экономика предприятий и организаций**

---

Форма обучения

**очно-заочная**

---

Год набора

**2022**

---

Красноярск 2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

Ст.преподаватель, Шелеметьева Ольга Михайловна

\_\_\_\_\_  
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

Задачи изучения дисциплины «Физическая культура» состоят в последовательном формировании совокупности универсальных компетенций (УК) и реализуются в процессе её освоения на основе исходного уровня теоретических знаний и физической подготовленности, достигнутого обучающимися на предыдущей ступени образования:

- 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
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к

<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности</p> <p>роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК</p> <p>теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p> <p>выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности</p> <p>разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС</p>
--	---

#### **1.4 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	3	4
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,83 (66)</b>				
занятия лекционного типа	0,33 (12)				
практические занятия	1,5 (54)				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>0,17 (6)</b>				
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
<b>1. Основы теории физической культуры.</b>									
	1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1							
	2. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1							
	3. Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.	2							
	4. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2							
	5. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1							
	6. Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1							

7. Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2						
8. Тема 8. Профессионально-прикладная физическая культура	2	2						
<b>2. Основы методики физической культуры</b>								
1. Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции			2	2				
2. Тема 2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.)			4	4				
3. Тема 3. Основы методики самомассажа			4	4				
4. Тема 4. Методика коррегирующей гимнастики для глаз			2	2				
5. Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			2					
6. Тема 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения			2					
7. Тема 7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)			2					
8. Тема 8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			4					

9. Тема 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			4					
10. Тема 10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств			6					
11. Тема 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом			2					
12. Тема 12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте			2					
13. Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки			4					
14. 14. Методико-практические занятия по тестированию физических качеств студентов.			14	14				
<b>3. Самостоятельная работа</b>								
1.							6	
Всего	12	4	54	26			6	



## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие(М.: Издательский центр "Академия").
2. Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник(М.: Гардарики).
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ(М.: "Дашков и К").
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений(М.: Академия).
7. Крафт В.А., Нечаева Л.Н. Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания(Абакан: РИО ХТИ - филиала 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. Программы Windows, Microsoft Office, Adobe Reader

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

1. Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа://<http://www.znaniium.com>
3. Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – Режим доступа: <http://rukont.ru>
5. Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Руконт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях.
6. Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ (Корпус Б, Комарова, 15)
- 7.

## **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, спортивные залы, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» частично адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от нозологий, осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.