

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность) 08.03.01 Строительство

Профиль подготовки (специализация) 08.03.01.01 Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения очная

Год набора 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили
Ст.преподаватель, Шелеметьева Ольга Михайловна

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 и спорт» 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 высшего образования:

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	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ

2 Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Контактная работа с преподавателем:	1 (36)	1 (36)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
практические занятия	0,5 (18)	0,5 (18)
Самостоятельная работа обучающихся	1 (36)	1 (36)
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		Зачёт

3 Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Вид работ	Темы занятия	Объем часов	Семестр /курс	Часы в эл. формате	РО	Мероприятия текущего контроля и ПА
Раздел 1. Основы теории физической культуры.							
1.	Лек	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	4	2	УК-7	
2.	Лек	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	4	2	УК-7	
3.	Лек	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.	2	4	2	УК-7	
4.	Лек	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	4	2	УК-7	
5.	Лек	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	4	2	УК-7	
6.	Лек	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4	2	УК-7	
7.	Лек	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	4	2	УК-7	
8.	Лек	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	4	2	УК-7	
9.	Лек	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура	2	4	2	УК-7	
Раздел 2. Основы методики физической культуры							
1.	Пр	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений	2	4		УК-7	
2.	Пр	Тема 2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.)	2	4		УК-7	
3.	Пр	Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	4		УК-7	
4.	Пр	Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	4		УК-7	
5.	Пр	Тема 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	2	4		УК-7	
6.	Пр	Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	4		УК-7	
7.	Пр	Тема 7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	4		УК-7	

8.	Пр	Тема 8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	4		УК-7	
Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся							
1.	Ср	Самостоятельная работа обучающихся	18	4		УК-7	
2.	Ср	Самостоятельная работа обучающихся	18	4		УК-7	

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", 2014. - 208 с..
2. Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. Физиология физического воспитания и спорта:учебник. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 304 с..
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б. Физическая культура студента:учеб. пособие. - Красноярск: ИПК СФУ, 2007. - 193 on-line.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента:учебник. - М.: Гардарики, 1999. - 448 с..
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе:учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ. - М.: "Дашков и К", 2009. - 208 с..
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2010. - 478, [1] с..
7. Карташов А.П. Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо:методические указания. - Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012. - 24 с..
8. Крафт В.А., Нечаева Л.Н. Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол):методические указания. - Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011. - 42 с..
9. Карташов А.П. Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи:методические указания. - Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010. - 16 с..

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

1. Электронная библиотечная система «СФУ»
2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М».
3. Электронная библиотечная система «Лань»
4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»

5 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля), хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины (модуля).

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.