

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность) 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Профиль подготовки (специализация) 08.05.01.01 Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений

Форма обучения очная

Год набора 2024

## **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,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр  |
|---|--|----------|
|   |  | 1        |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>        | 2 (72)                                     | 2 (72)   |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b>  | 0,8 (30)                                   | 0,8 (30) |
| занятия лекционного типа                    | 0,5 (18)                                   | 0,5 (18) |
| практические занятия                        | 0,3 (12)                                   | 0,3 (12) |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 1,2 (42)                                   | 1,2 (42) |
| <b>Вид промежуточной аттестации (Зачет)</b> |  | 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 |
|--|-----------|--|-------------|---------------|--------------------|------|------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Основы теории физической культуры.</b>  |           |  |             |               |                    |      |                                    |
| 1.   | Лек       | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 2.   | Лек       | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 3.   | Лек       | Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 4.   | Лек       | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 5.   | Лек       | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 6.   | Лек       | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2           | 1             | 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           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 8.   | Лек       | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| 9.   | Лек       | Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура   | 2           | 1             | 2                  | УК-7 |                                    |
| <b>Раздел 2. Основы методики физической культуры</b> |           |  |             |               |                    |      |                                    |
| 1.   | Пр        | Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений   | 2           | 1             |                    | 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           | 1             |                    | УК-7 |                                    |
| 3.   | Пр        | Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности   | 2           | 1             |                    | УК-7 |                                    |
| 4.   | Пр        | Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  | 2           | 1             |                    | УК-7 |                                    |
| 5.   | Пр        | Тема 5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)  | 2           | 1             |                    | УК-7 |                                    |
| 6.   | Пр        | Тема 6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств  | 2           | 1             |                    | УК-7 |                                    |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |  |             |               |                    |      |                                    |
| 1.   | Ср        |  | 42          | 1             |                    |      |                                    |

#### **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.