

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

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра экономики и  
гуманитарных дисциплин  
(ЭиГД\_ХТИ)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра экономики и  
гуманитарных дисциплин  
(ЭиГД\_ХТИ)**

наименование кафедры

**Папина О. В.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ**

Дисциплина Б1.О.06 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Красноярск 2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

090000 «ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

09.03.03 Прикладная информатика

---

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;
- понимание основ здоровьесбережения и оздоровительной

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

| <b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |   |
|--|---|
| Уровень 1  | 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 |
| Уровень 2  | 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                                      |
| Уровень 3  | теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей   |
| Уровень 1  | 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                            |
| Уровень 2  | выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности   |
| Уровень 3  | разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности  |
| Уровень 1  | техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС  |
| Уровень 2  | техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС  |
| Уровень 3  | техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС  |

### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика». Теоретическая и практическая подготовленность в области физической культуры являются условием для успешного овладения навыками в выбранной специальности.

Физическая культура и спорт  
Прикладная физическая культура и спорт

1.5 Особенности реализации дисциплины  
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                         | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад. час) | Семестр         |                 |                 |                 |
|--|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|  |   | 1               | 2               | 5               | 6               |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>       | <b>2 (72)</b>                               | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>2 (72)</b>                               | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> | <b>0,5 (18)</b> |
| занятия лекционного типа                   | 0,5 (18)                                    | 0,17 (6)        | 0,11 (4)        | 0,11 (4)        | 0,11 (4)        |
| занятия семинарского типа                  |   |                 |                 |                 |                 |
| в том числе: семинары                      |   |                 |                 |                 |                 |
| практические занятия                       | 1,5 (54)                                    | 0,33 (12)       | 0,39 (14)       | 0,39 (14)       | 0,39 (14)       |
| практикумы                                 |   |                 |                 |                 |                 |
| лабораторные работы                        |   |                 |                 |                 |                 |
| другие виды контактной работы              |   |                 |                 |                 |                 |
| в том числе: групповые консультации        |   |                 |                 |                 |                 |
| индивидуальные консультации                |   |                 |                 |                 |                 |
| иная внеаудиторная контактная работа:      |   |                 |                 |                 |                 |
| групповые занятия                          |   |                 |                 |                 |                 |
| индивидуальные занятия                     |   |                 |                 |                 |                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   |                 |                 |                 |                 |
| изучение теоретического курса (ТО)         |   |                 |                 |                 |                 |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) |   |                 |                 |                 |                 |
| реферат, эссе (Р)                          |   |                 |                 |                 |                 |
| курсовое проектирование (КП)               | Нет   | Нет             | Нет             | Нет             | Нет             |
| курсовая работа (КР)                       | Нет   | Нет             | Нет             | Нет             | Нет             |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>    |   |                 |                 |                 |                 |

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины   | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа                       |  | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                                     |                                      | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) |                                     |                         |
| 1     | 2                                   | 3                                    | 4   | 5  | 6                                   | 7                       |
| 1     | Основы теории физической культуры.  | 18                                   | 0   | 0  | 0                                   |                         |
| 2     | Основы методики физической культуры | 0                                    | 54  | 0  | 0                                   | УК-7                    |
| Всего |                                     | 18                                   | 54  | 0  | 0                                   |                         |

#### 3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий   | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |  | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 1                    | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 2     | 1                    | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры                           | 2                   | 0                                  | 0                                |
| 3     | 1                    | Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.                                     | 2                   | 0                                  | 0                                |

|       |   |  |    |   |   |
|-------|---|--|----|---|---|
| 4     | 1 | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности               | 2  | 0 | 0 |
| 5     | 1 | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания   | 2  | 0 | 0 |
| 6     | 1 | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2  | 0 | 0 |
| 7     | 1 | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2  | 0 | 0 |
| 8     | 1 | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 2  | 0 | 0 |
| 9     | 1 | Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура   | 2  | 0 | 0 |
| Итого |   |  | 18 | 0 | 0 |

### 3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
|       |                      |                      |                     |                                    |                                  |



|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| 1 | 2 | Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений   | 4 | 0 | 0 |
| 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 | 0 | 0 |
| 3 | 2 | Тема 3. Основы методики самомассажа  | 4 | 0 | 0 |
| 4 | 2 | Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  | 2 | 0 | 0 |
| 5 | 2 | Тема 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)   | 4 | 0 | 0 |
| 6 | 2 | Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)  | 4 | 0 | 0 |
| 7 | 2 | Тема 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности   | 4 | 0 | 0 |
| 8 | 2 | Тема 8. Методика регулирующей гимнастики для глаз  | 2 | 0 | 0 |
| 9 | 2 | Тема 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия  | 4 | 0 | 0 |

|       |   |  |    |   |   |
|-------|---|--|----|---|---|
| 10    | 2 | Тема 10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 4  | 0 | 0 |
| 11    | 2 | Тема 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом   | 4  | 0 | 0 |
| 12    | 2 | Тема 12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте  | 4  | 0 | 0 |
| 13    | 2 | Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки       | 4  | 0 | 0 |
| 14    | 2 | Тема 14. Методико-практические занятия по тестированию физических качеств студентов.                                   | 6  | 0 | 0 |
| Всего |   |  | 54 | 0 | 0 |

### 3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Всего |                      |                      |                     |                                    |                                  |

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература |                     |          |                   |
|--------------------------|---------------------|----------|-------------------|
|                          | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |

|                                       |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Л1.1                                  | Кузнецов В. С.,<br>Холодов Ж. К.   | Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие   | М.:<br>Издательский центр "Академия",<br>2014       |
| Л1.2                                  | Караулова Л. К.,<br>Красноперова Н. А.,<br>Расулов М. М.                               | Физиология физического воспитания и спорта: учебник  | М.:<br>Издательский центр "Академия",<br>2014       |
| <b>6.2. Дополнительная литература</b> |  |  |   |
|                                       | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство,<br>год                                |
| Л2.1                                  | Муллер А.Б.,<br>Дядичкина Н.С.,<br>Богащенко Ю.А.,<br>Близневская В.С.,<br>Муллер А.Б. | Физическая культура студента: учеб. пособие  | Красноярск:<br>ИПК СФУ, 2007                        |
| Л2.2                                  | Ильинич В.И.   | Физическая культура студента: учебник  | М.: Гардарики,<br>1999                              |
| Л2.3                                  | Сакун Э.И.   | Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ | М.: "Дашков и К", 2009                              |
| Л2.4                                  | Холодов Ж.К.,<br>Кузнецов В.С.   | Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений                                     | М.: Академия,<br>2010                               |
| <b>6.3. Методические разработки</b>   |  |  |   |
|                                       | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство,<br>год                                |
| Л3.1                                  | Карташов А.П.  | Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания   | Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ,<br>2012 |
| Л3.2                                  | Крафт В.А.,<br>Нечаева Л.Н.  | Физическая культура. особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания       | Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011                 |
| Л3.3                                  | Карташов А.П.  | Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания                        | Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010                 |

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

|    |  |   |
|----|--|---|
| Э1 | Электронная библиотечная система «СФУ» | <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>   |
| Э2 | Электронная библиотечная система       | <a href="http://www.znaniium.com">http://www.znaniium.com</a> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | «ИНФРА-М».  |   |
| Э3 | Электронная библиотечная система «Лань»                                 | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| Э4 | Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» | <a href="http://rukont.ru">http://rukont.ru</a>         |

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде лекций и занятий методико-практической направленности.

Условием для получения зачета является устные ответы по материалам теоретического и методического разделов.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

|       |   |
|-------|---|
| 9.1.1 | программы Windows, Microsoft Office, Adobe Reader |
|-------|---|

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

|       |  |
|-------|--|
| 9.2.1 | 1. Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>                      |
| 9.2.2 | 2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа:// <a href="http://www.znaniyum.com">http://www.znaniyum.com</a>              |
| 9.2.3 | 3. Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                         |
| 9.2.4 | 4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – Режим доступа: <a href="http://rukont.ru">http://rukont.ru</a> |

|       |   |
|-------|---|
| 9.2.5 | Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Рукопт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях. |
| 9.2.6 | 5. Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ (Корпус Б, Комарова, 15)  |
| 9.2.7 |   |

## **10 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.