

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность) 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки (специализация) 09.03.03.04 Прикладная информатика в
государственном и муниципальном управлении

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;
- 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 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			
		1	2	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	2 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)
Контактная работа с преподавателем:	1,9 (70)	0,4 (16)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,2 (6)	0,1 (4)	0,1 (4)	0,1 (4)
практические занятия	1,4 (52)	0,3 (10)	0,4 (14)	0,4 (14)	0,4 (14)
Самостоятельная работа обучающихся	0,1 (2)	0,1 (2)	0	0	0
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		Зачёт	Зачёт	Зачёт	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	1	2		
2.	Лек	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	1	2		
3.	Лек	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.	2	1	2		
4.	Лек	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2		
5.	Лек	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	2		
6.	Лек	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	5	2		
7.	Лек	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	5	2		
8.	Лек	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	6	2		
9.	Лек	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура	2	6	2		
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	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.)	4	1		УК-7	
3.	Пр	Тема 3. Основы методики самомассажа	4	1		УК-7	
4.	Пр	Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	2		УК-7	
5.	Пр	Тема 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	4	2		УК-7	
6.	Пр	Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4	2		УК-7	
7.	Пр	Тема 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	4	2		УК-7	
8.	Пр	Тема 8. Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	5		УК-7	
9.	Пр	Тема 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4	5		УК-7	

10.	Пр	Тема 10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4	5		УК-7	
11.	Пр	Тема 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	4	5		УК-7	
12.	Пр	Тема 12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	4	6		УК-7	
13.	Пр	Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	6		УК-7	
14.	Пр	Тема 14. Методико-практические занятия по тестированию физических качеств студентов.	6	6		УК-7	

Раздел 3. Самостоятельная работа

1.	Ср	Самостоятельная работа обучающихся	2	1			
----	----	------------------------------------	---	---	--	--	--

Раздел 4. Промежуточная аттестация (зачёт)

1.	Зачёт	Подготовка к сдаче промежуточной аттестации		6		УК-7	
----	-------	---	--	---	--	------	--

Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)

1.	Зачёт	Подготовка к сдаче промежуточной аттестации		5		УК-7	
----	-------	---	--	---	--	------	--

Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)

1.	Зачёт	Подготовка к сдаче промежуточной аттестации		2		УК-7	
----	-------	---	--	---	--	------	--

Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)

1.	Зачёт	Подготовка к сдаче промежуточной аттестации		1		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 «Рукопт»

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.