

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) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки (специализация) 13.03.02.07 Электроснабжение

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

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ

## 2 Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		1
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 (72)	2 (72)
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	1 (36)	1 (36)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
практические занятия	0,5 (18)	0,5 (18)
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1 (36)	1 (36)
<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		
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	1	2		
5.	Лек	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	1	2		
6.	Лек	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	2		
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		
8.	Лек	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	1	2		
9.	Лек	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура	2	1	2		
<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			
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			
3.	Пр	Тема 3. Основы методики самомассажа	2	1			
4.	Пр	Тема 4. Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	1			
5.	Пр	Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	1			
6.	Пр	Тема 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	4	1			
7.	Пр	Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	1			
8.	Пр	Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	2	1			
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся</b>							

1.	Ср	Самостоятельная работа обучающихся	36	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» <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». <http://www.znaniyum.com>
3. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» <http://rukont.ru>

#### **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.