

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.27 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность) 15.03.05 Конструкторско-технологическое  
обеспечение машиностроительных производств

Профиль подготовки (специализация) 15.03.05.32 Технология машиностроения

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 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

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ

## 2 Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр			
		1	2	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)	0,5 (18)
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	2 (72)	0,5 (18)	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	1,5 (54)	0,3 (12)	0,4 (14)	0,4 (14)	0,4 (14)
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0	0	0	0	0
<b>Вид промежуточной аттестации (Зачет)</b>		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
<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	2	2		
5.	Лек	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	2		
6.	Лек	Тема 6. Основы методике 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		
<b>Раздел 2. Основы методике физической культуры</b>							
1.	Пр	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений	4	1			
2.	Пр	Тема 3. Основы методике самомассажа	2	1			
3.	Пр	Тема 4. Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	1			
4.	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			
5.	Пр	Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	4	2	4		
6.	Пр	Тема 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	4	2	4		
7.	Пр	Тема 7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	2	2			
8.	Пр	Тема 8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4	2			
9.	Пр	Тема 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4	5			

10.	Пр	Тема 10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4	5			
11.	Пр	Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	4	5			
12.	Пр	Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	2	5			
13.	Пр	Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	6			
14.	Пр	Тема 14. Методико-практические занятия по тестированию физических качеств студентов.	10	6			

#### **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.