

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

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль)

13.03.02.07 Электроснабжение

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Ст.преподаватель, Шелеметьева Ольга Михайловна

должность, инициалы, фамилия

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

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	
УК-7.1: Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	
УК-7.2: Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр			
		1	2	3	4
Контактная работа с преподавателем:	2 (72)				
занятия лекционного типа	0,5 (18)				
практические занятия	1,5 (54)				
курсовое проектирование (КП)	Нет				
курсовая работа (КР)	Нет				

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Основы теории физической культуры.									
	1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2						
	2. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	2						
	3. Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.	2							
	4. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2							
	5. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2							
	6. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2							

7. Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2							
8. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2							
9. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура	2							
2. Основы методики физической культуры								
1. Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений			4					
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					
3. Тема 3. Основы методики самомассажа			2					
4. Тема 4. Методика регулирующей гимнастики для глаз			2					
5. Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			6					
6. Тема 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения			4					

7. Тема 7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)			4					
8. Тема 8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)			2					
9. Тема 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия			4					
10. Тема 10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств			2					
11. Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте			2					
12. Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом			2					
13. Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки			2					
14. Тема 14. Методико-практические занятия по тестированию физических качеств студентов.			14					
3.								
Всего	18	4	54					

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").
2. Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие(Красноярск: ИПК СФУ).
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник(М.: Гардарики).
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие.; допущено Министерством сельского хозяйства РФ(М.: "Дашков и К").
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений(М.: Академия).
7. Карташов А.П. Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания(Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ).
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).
9. Карташов А.П. Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания (Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. программы Windows, Microsoft Office, Adobe Reader

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотечная система «СФУ». – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотечная система «ИНФРА-М». – Режим доступа://<http://www.znaniium.com>
3. Электронная библиотечная система «Лань». - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
4. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – Режим доступа: <http://rukont.ru>

5. Научная библиотека СФУ предоставляет доступ к ЭБС «ИНФРА-М», «Лань», «Национальный цифровой ресурс «Рукопт», рекомендованным для использования в высших учебных заведениях.
6. Электронная библиотека ХТИ – филиала СФУ (Корпус Б, Комарова, 15)
- 7.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

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.