

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.07 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2020

Красноярск 2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

130000 «ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

---

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» является обязательной для освоения обучающимся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника». Теоретическая и практическая подготовленность в области физической культуры являются условием для успешного овладения навыками в выбранной специальности.

Прикладная физическая культура

Физическая культура

#### 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, зачетных единиц (акад. час)	Семестр			
		1	2	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>1,5 (54)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2,5 (90)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>1 (36)</b>
занятия лекционного типа	0,61 (22)	0,17 (6)	0,11 (4)	0,11 (4)	0,22 (8)
занятия семинарского типа					
в том числе: семинары					
практические занятия	1,89 (68)	0,33 (12)	0,39 (14)	0,39 (14)	0,78 (28)
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>	<b>0,5 (18)</b>				<b>0,5 (18)</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.	22	0	0	0	УК-7
2	Основы методики физической культуры	0	68	0	0	УК-7
3	Самостоятельная работа обучающихся	0	0	0	18	УК-7
Всего		22	68	0	18	

#### 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	4	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	4	0	0
9	1	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура	2	0	0
Итого			22	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в acad. 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	2	0	0
4	2	Тема 4. Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	0	0
5	2	Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	6	0	0
6	2	Тема 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	4	0	0
7	2	Тема 7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	4	0	0
8	2	Тема 8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4	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. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	0	0
12	2	Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	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.	20	0	0
Всего			68	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., Холодов Ж. К.	Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие	М.: Издательский центр "Академия", 2014
Л1.2	Караулова Л. К., Красноперова Н. А., Расулов М. М.	Физиология физического воспитания и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневская В.С., Муллер А.Б.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2007
Л2.2	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: учебник	М.: Гардарики, 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., Кузнецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2010
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Карташов А.П.	Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания	Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2012
Л3.2	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
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.znaniyum.com">http://www.znaniyum.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.