

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

М.В. Румянцев

подпись

инициалы, фамилия

№ 03

» апрель

2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Дисциплина Физическая культура

Направления

подготовки/специальности все направления подготовки и специальности  
шифр и наименование направления подготовки/специальности

Красноярск 2015

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена согласно приказу ректора №1273 от 29.10.2014 г. в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования

Направления подготовки/специальности

все направления подготовки и специальности

шифр и наименование направления подготовки/специальности

Рабочая программа согласована:

« 23 » марта 2015 г.

Заместитель председателя НМСУ

Программу составили

Р.А. Мухомин

С.А. Виноченко

А.П. Мухомин

С.А. Репина

Программу согласовали

Р.А. Мухомин

С.А. Виноченко

И.В. Зюганова

И.В. Кочаева

Венсковенко С.В.

Менделеев В.А.

Ю.А. Керей

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Д. Н. Гергилев  
фамилия, инициалы, подпись

Д.Н. Гергилев

С.А. Виноченко

А.П. Мухомин

С.А. Репина

\_\_\_\_\_

Р.А. Мухомин

С.А. Виноченко

И.В. Зюганова

И.В. Кочаева

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ю.А. Керей

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **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**

- 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**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК). *Разработчики ОП могут раскрыть содержание компетенции в соответствии с конкретным ФГОС ВО. В данном разделе прописывается фраза «Раскрытие содержания компетенций в соответствии с ФГОС ВО представлено в Приложении».*

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

*Знать:* теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

*Уметь:* использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

*Владеть:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Учебный процесс реализуется в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности.

#### 2 Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2/72</b>	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2/72</b>	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
занятия лекционного типа	0,5/18	0,17/6	0,11/4			0,11/4	0,11/4
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
методико-практические занятия	1/36	0,22/8	0,28/10			0,28/10	0,22/8
практикумы							
лабораторные работы							
контрольные нормативы	0,5/18	0,11/4	0,11/4			0,11/4	0,17/6
в том числе: курсовое проектирование							
групповые консультации							
индивидуальные консультации							
иные виды внеаудиторной контактной работы							
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>							
изучение теоретического курса (ТО)							
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)							
реферат, эссе (Р)							
курсовое проектирование (КР)							
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		зач.	зач.			зач.	зач.

### 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	Теоретический раздел	0,5/18				ОК
2	Методико-практический раздел		1/36			ОК
3	Контрольный раздел		0,5/18			ОК

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий <sup>1</sup>	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	
2	1	«Социально-биологические основы физической культуры»	2	
3	1	«Основы здорового образа жизни студентов»	2	
4	1	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	2	
5	1	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	2	
6	1	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2	
7	1	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	2	
8	1	«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2	
9	1	«Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»	2	

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» (2 часа).

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организация физической культуры в СФУ.

Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры» (4 часа).

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3 «Основы здорового образа жизни студентов» (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» (2 часа).

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» (2 часа).

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» (2 часа).

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» (2 часа).

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных

соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» (2 часа).

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» (2 часа).

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 10 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» (2 часа).

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### 3.3 Занятия семинарского типа (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий <sup>1</sup>	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1 2	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции	2	
2	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	2	
3	2	Основы методики самомассажа	2	
4	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	
5	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	
6	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	
7	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	2	
8	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	
9	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	
10	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	
11	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	2	
12	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	
13	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
14	2	Методико-практические занятия по плану специализации	8	

### 3.4 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

### 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебным планом не предусмотрено.

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

*Первый и второй раздел.* Теоретические и методико-практические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Теоретический раздел принимается в виде тестирования (положительный результат – не менее 60% правильных ответов), а методико-практический – в виде экспертной оценки, оценивается как «сдано» или «не сдано».

### *Контрольный раздел.*

Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.

Хар-ка направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м (сек).	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность. - Поднимание и опускание туловища (дев). – Подтягивание на перекладине (юноши). Кол-во раз.	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.,сек.) - бег 3000 м (мин.,сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка физической подготовленности определяются по таблице.

### Средняя оценка результатов физической подготовленности

Оценка физической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные занятия в СМО проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Студентам предлагается 7-8 контрольных упражнений, из числа которых они

выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, освобожденные от физических упражнений на длительное время, знакомятся с лечебным комплексом, выполняют его и демонстрируют правильность выполнения комплекса на зачете.

## **6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***Основная:***

1. Муллер, А.Б. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, С.К. Рябинина. - Красноярск: Сибирский федеральный университет. - 2011 – 216с.

2. Богащенко, Ю. А. Физическая культура: контрольно-измерительные материалы / Ю.А. Богащенко, Н.С. Дядичкина. - Красноярск: Сибирский федеральный университет - 2011 – 36с.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет. - 2011 – 172с.

### ***Дополнительная:***

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова [и др.]. - Красноярск: СФУ. - 2014 - 218с.

2. Гелецкая, Л.Н. Основы медицинских знаний: тексты лекций / Л.Н. Гелецкая. - Красноярск: ИПЦ СФУ. - 2011 – 144с.

3. Дядикова, И.Г. Правила здорового питания / И.Г. Дядикова, Е.А. Рябкина, И.Н. Бычков, В.А. Дударева. – М: Феникс. - 2014 – 121с.

4. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М: Академия. - 2013 – 320с.

5. Колюжный, В. В. Справочник по оказанию доврачебной неотложной медицинской помощи. М.:Феникс, 2011 – 443с.

6. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас. - М: Попурри. - 2014 – 224с.

7. Полетаева А. Скандинавская ходьба / А. Полетаева. - Спб: Питер. - 2014 – 128с.

8. Самусев, Р.П. Справочный атлас анатомии человека / Р.П. Самусев – М: Мир и образование. - 2014 – 800с.

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности. Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура».

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета ([e.sfu-kras.ru](http://e.sfu-kras.ru)), с наличием программного обеспечения Microsoft Office.

## **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (<http://bik.sfu-kras.ru>).

## **10 Материально-техническая база, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Аудитории, спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные базы, бассейны, оборудование и инвентарь.