

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

товароведения и экспертизы

товаров

*наименование кафедры*



И.В.Кротова

*подпись, инициалы, фамилия*

«12» декабря 2017г.

ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ

*институт, реализующий ОП ВО*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

валеологии

*наименование кафедры*



М.Д. Кудрявцев

*подпись, инициалы, фамилия*

«01» декабря 2017г.

ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ

*институт, реализующий дисциплину*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дисциплина Б1.Б.22 Физическая культура и спорт

индекс и наименование дисциплины (на русском и иностранном языке при реализации на иностранном языке) в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом

Направление подготовки/специальность 38.03.07 Товароведение

код и наименование направления подготовки/специальности

Направленность (профиль) 38.03.07.05 Экспертиза товаров во внутренней и внешней торговле

код и наименование направленности (профиля)

форма обучения очная

год набора 2018

Красноярск 2017

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе 380000 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ  
*код и наименование укрупненной группы*

Направления подготовки /специальность (профиль/специализация)

38.03.07 Товароведение

38.03.07.05 Экспертиза товаров во внутренней и внешней торговле

*код и наименование направления подготовки (профиля)*

Программу составили:

Л.В. Захарова



## 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 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;
- понимание основ здоровьесбережения и адаптивной 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>ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	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.

Последующие дисциплины: Безопасность жизнедеятельности

Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)

### 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. часов)	Семестр			
		1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 (72)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2 (72)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>	<b>0,5 (18)</b>
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					
практические занятия	1,5 (54)	0,33 (12)	0,39 (14)	0,39 (14)	0,39 (14)
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>					
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	Теоретический	18	0	0	0	ОК-8
2	Методико-практический	0	36	0	0	ОК-8
3	Практический	0	18	0	0	ОК-8
Всего		18	54	0	0	

#### 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	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	0	0
2	1	«Социально- биологические основы физической культуры»	2	0	0
3	1	«Основы здорового образа жизни студентов»	2	0	0
4	1	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании»	2	0	0
5	1	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	2	0	0
6	1	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	2	0	0
7	1	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2	0	0

8	1	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	0	0
9	1	«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	2	0	0
Всего			18	0	0

### 3.3 Занятия семинарского 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	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции	2	0	0
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	0	0
3	2	Основы методики самомассажа	2	0	0
4	2	Методика регулирующей гимнастики для глаз	2	0	0
5	2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2	0	0
6	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	0	0

7	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы)	2	0	0
8	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2	0	0
9	2	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	0	0
10	2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	0	0
11	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	2	0	0
12	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	0	0
13	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	0	0
14	2	«Прикладная физическая подготовка студентов»	4	0	0
15	2	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	6	0	0
16	3	Практические занятия по плану специализации	10	0	0
17	3	Общефизическая подготовка	8	0	0
Всего			54	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

### 5.1 Перечень видов оценочных средств

Оценочными средствами для текущего и промежуточного контроля по дисциплине являются: тестовые задания по темам лекционного курса; задания по методико-практическому разделу; контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов.

### 5.2 Контрольные вопросы и задания

Промежуточной формой контроля по дисциплине Физическая культура и спорт, является зачет, который проводится в форме тестирования. Оценочные средства и критерии их оценивания приведены в Фонде оценочных средств приложения к рабочей программе.

Рекомендованные оценочные средства для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Категории обучающихся Виды оценочных средств Форма контроля и оценки результатов обучения

С нарушением слуха Тестовые задания, задания по методико-практическому разделу,

показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Преимущественно письменная проверка (индивидуально)

С нарушением зрения Тестовые задания, задания по методико-практическому разделу,

показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Преимущественно устная проверка (индивидуально)

С нарушением опорно-двигательного аппарата Тестовые задания, задания по методико-практическому разделу в электронной форме, показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Преимущественно письменная проверка (индивидуально)

### 5.3 Темы письменных работ

Письменные работы не предусмотрены.

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

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013
Л1.2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]	Москва: Директ-Медиа, 2013
Л1.3	Грузенкин В. И., Шенцев С. И.,	Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2015
Л1.4	Гелецкий В. М., Гелецкая Л. Н.,	Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр.	Красноярск: СФУ, 2015
Л1.5	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Богащенко Ю. А., Дядичкина Н. С.	Физическая культура: контрол.-измерит. материалы	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л2.2	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2014
Л2.3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л2.4	Осипов А. Ю., Шубин Д. А.	Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2014
Л2.5	Кадач О. В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011

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

Э1	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э2	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э3	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. 2014	<a href="http://www.kraslib.ru/">www.kraslib.ru/</a>
Э4	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э5	5. Сибирский государственный университет физической культуры и	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э6	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.vniifk.ru">www.vniifk.ru</a>
Э7	7. Международное общественное движение «Здоровая планета»	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo">www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo</a>
Э8	8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">/www.takzdorovo.ru/</a>
Э9	1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск.	<a href="http://e.sfu-kras.ru/">http://e.sfu-kras.ru/</a>
Э10	2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета	<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э11	3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края	<a href="http://www.kraslib.ru/">www.kraslib.ru/</a>
Э12	4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>
Э13	5. Сибирский государственный университет физической культуры и	<a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э14	6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.vniifk.ru">www.vniifk.ru</a>
Э15	7. Международное общественное движение «Здоровая планета»	<a href="http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo">www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo</a>
Э16	8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014	<a href="http://www.takzdorovo.ru">www.takzdorovo.ru</a>

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура» состоят из теоретического, методико-практического раздела и приема контрольных нормативов по физической подготовленности. Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний студентов: тестирование проводится в учебной аудитории; тестирование проводит преподаватель физической культуры; задание выполняется самостоятельно; продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 - 20 минут.

Инструкция выполнения заданий по проверке освоения методико-практического раздела дисциплины: задание выполняется или демонстрируется на учебных методико-практических занятиях; задание проверяет преподаватель физической культуры; задание выполняется самостоятельно или с учебной группой. продолжительность выполнения заданий составляет 15-20 минут.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности: суммарная оценка выполнения тестов (практические умения и навыки) определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Контрольное тестирование по физической подготовленности со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний врача. Студентам предлагается 6 -7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья теоретический и методико-практический раздел осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения (учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются 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 нарушениями слуха: – в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: – в печатной форме, в форме электронного документа, контрольное тестирование включает итоговый показ комплекса лечебных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

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

### 9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лицсертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный;
9.1.2	Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицсертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный;
9.1.3	ESET NOD32 Antivirus;
9.1.4	Kaspersky Endpoint.

### 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Обучающимся должен быть также обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, профессиональным справочным и поисковым системам:
	Электронно-библиотечная система «СФУ» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд СФУ и библиотек-партнеров. – Красноярск, [2006]. – Режим доступа <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
	Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (ИНФРА-М) [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/">http://www.znanium.com/</a>
	Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <a href="http://encycl.yandex.ru">http://encycl.yandex.ru</a> .
	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <a href="http://elibrary.ru/project_authors.asp?">http://elibrary.ru/project_authors.asp?</a> .
	Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> .
	Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a> .
	Система электронного обучения Сибирского федерального университета ( <a href="http://e.sfu-kras.ru">e.sfu-kras.ru</a> ), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки

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

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы бакалавров, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

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

Дисциплина частично адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, освоение дисциплины осуществляется с использованием средств адаптивной физической культуры, направленных на восстановление функциональных систем организма, профилактику различных заболеваний, физическую реабилитацию.