

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института



Ю.Л. Александров

подпись

«16» марта 2016 г.

Торгово-экономический институт
институт, реализующий ОП

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) 38.03.07.01 "Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров"

код и наименование направленности (профиля)

Красноярск 2016

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

38.03.07.01 "Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров"

код и наименование направления подготовки (профиля)

Программу составили: Л.В. Захарова



Н.В. Люлина



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;
- 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

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
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	
		5	6
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	1 (36)	1 (36)
Контактная работа с преподавателем:	2 (72)	1 (36)	1 (36)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,28 (10)	0,22 (8)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	1,5 (54)	0,72 (26)	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			
Самостоятельная работа обучающихся:			
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)			

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.	18	0	0	0	ОК-8
2	Методико-практический раздел.	0	36	0	0	ОК-8
3	Практический раздел	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	«Социально биологические основы»	2	0	0
2	1	«Основы здорового образа жизни студентов»	2	0	0
3	1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной»	2	0	0

4	1	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	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. Особенности занятий избранным видом спорта или системой 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	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	4	0	0
15	2	«Прикладная физическая подготовка студентов»	6	0	0
16	3	Практические занятия по плану специализации	10	0	0
17	3	Общефизическая подготовка	8	0	0
Всего			54	0	0

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Кадач О. В. Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения/ О. В. Кадач .- Красноярск: КГТЭИ, 2013

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1 Перечень видов оценочных средств

1. Тест на скоростно - силовую подготовленность. Бег 100 м (сек).
2. Тест на силовую подготовленность.
 - Поднимание и опускание туловища (дев).
 - Подтягивание на перекладине (юноши). Кол-во раз.
3. Тест на общую выносливость:
 - бег 2000 м (мин.,сек.)
 - бег 3000 м (мин.,сек.)

5.2 Контрольные вопросы и задания

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».

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	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
Л1.2	Осипов А. Ю., Шубин Д. А.	Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие	Красноярск: СФУ, 2014
Л1.3	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: [учебное пособие для студентов вузов]	Москва: Директ-Медиа, 2013
Л1.4	Грузенкин В. И., Шенцев С. И., Ильин Александр Григорьевич, Авдеев С. П.	Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки: учеб.-метод. пособие [для студентов вузов очной формы обучения, не специализирующихся в области физического воспитания]	Красноярск: СФУ, 2015
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013
Л2.2	Рябинина С. К.	Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура"	Красноярск: СФУ, 2012

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	Кадач О. В.	Методика самостоятельных занятий студентов оздоровительной гимнастикой: учеб. пособие для студентов всех специальностей всех форм обучения	Красноярск: КГТЭИ, 2011
Л2.5	Лазарев И. В.	Физическая культура в юридическом вузе	Москва: Российская Академия Правосудия, 2013
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Богащенко Ю. А., Дядичкина Н. С.	Физическая культура: контрол.-измерит. материалы	Красноярск: ИПК СФУ, 2011
Л3.2	Киреева Е. К.	Развитие физических качеств и самоконтроль студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ], 2011

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

Э1	Система электронного обучения СФУ	http://e.sfu-kras.ru/
Э2	Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета	http://bik.sfu-kras.ru/
Э3	Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета	http://www.kraslib.ru/
Э4	Вестник спортивной науки	http://www.vniifk.ru
Э5	Международное общественное движение «Здоровая планета»	http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/
Э6	Здоровая Россия	http://www.takzdorovo.ru/

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура».

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) Лицензиат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный;
9.1.2	Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицензиат 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 http://bik.sfu-kras.ru/
	Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/
	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (ИНФРА-М) [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: http://www.znanium.com/
	Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : http://encycl.yandex.ru .
	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : http://elibrary.ru/project_authors.asp? .
	Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : www.consultant.ru .

	Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : www.garant.ru .
	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, 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.