



Программу составил(и):

*Препод., Тиньгаев Е.Г.;Препод., Борисова А.В.*

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2023 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от 25.12.2023 г. № 5

Зав. кафедрой Прилепский Вадим Владимирович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 4 от 25.12.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | формирование   |
| 1.2 | физической культуры личности и способности целенаправленного использования       |
| 1.3 | разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления   |
| 1.4 | здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной |
| 1.5 | деятельности.  |

Задачи: Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |   |      |
|-------------------|---|------|
| Цикл (раздел) ОП: |   | Б1.О |
| <b>2.1</b>        | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |      |
| 2.1.1             | общая физическая подготовка   |      |
| <b>2.2</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 2.2.1             | Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка  |      |

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ  
и планируемые результаты обучения****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции          | Литература и эл. ресурсы       | Практ . подг. |
|-------------|--|----------------|-------|----------------------|--------------------------------|---------------|
|             | <b>Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>  |                |       |                      |                                |               |
| 1.1         | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Лек/  | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 |               |
| 1.2         | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/   | 1              | 8     |                      | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 |               |
| 1.3         | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1              | 8     |                      |                                |               |
|             | <b>Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности</b>  |                |       |                      |                                |               |
| 2.1         | Здоровье человека как ценность /Лек/   | 1              | 4     |                      |                                |               |
| 2.2         | Здоровье человека как ценность /Пр/  | 1              | 8     |                      |                                |               |
| 2.3         | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1              | 6     |                      |                                |               |
|             | <b>Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>  |                |       |                      |                                |               |
| 3.1         | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/  | 1              | 4     |                      |                                |               |

|     |  |   |     |  |  |  |
|-----|--|---|-----|--|--|--|
| 3.2 | Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/   | 1 | 8   |  |  |  |
| 3.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 5   |  |  |  |
|     | <b>Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</b>   |   |     |  |  |  |
| 4.1 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/   | 1 | 4   |  |  |  |
| 4.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/  | 1 | 8   |  |  |  |
| 4.3 | Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/ | 1 | 4,8 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 5. Зачет</b>   |   |     |  |  |  |
| 5.1 | Зачет /КА/   | 1 | 0,2 |  |  |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.

- Физическое воспитание как педагогический процесс.
- Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
- Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
- Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство".

Основные показатели физического совершенства.

- Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Возрастные особенности развития.

- Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
- Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
- Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека.

Двигательная активность и здоровье человека.

- Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
- Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
- Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
- Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
- Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.

Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.

- Средства физического воспитания.
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.

- Основы обучения двигательным действиям.
- Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
- Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
- Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
- Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
- Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
- Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
- Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
- Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
- Оптимальное дозирование физических нагрузок.
- Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
- Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
- Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
- Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
- Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
- Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
- Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
- Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
- Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
- Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
- Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля успеваемости :

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- История физической культуры и спорта в России.
- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.
- Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
- Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
- Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
- Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Основные виды спортивных игр.
- Основные виды единоборств.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Методика развития общей и специальной выносливости.
- Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
- Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
- Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
- Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.

- Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
- Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
- Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания)

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
2. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий.
5. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
10. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
11. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
12. Профилактика травматизма.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

- СКО (теоретический вопрос по дисциплине « Физическая культура и спорт» со свободным конструируемым ответом);  
 ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);  
 ПКТ (практические контрольные тесты: оценка уровня физической подготовленности).

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители            | Заглавие  | Издательство, год  |
|------|--------------------------------|---|--|
| Л1.1 | Каткова А.М.,<br>Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие  | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a>      |
| Л1.2 | Лопатин Н.А.,<br>Шульгин А.И.  | Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература   | Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361109">http://znanium.com/catalog/document?id=361109</a> |
| Л1.3 | Дорошенко С.А.,<br>Дергач Е.А. | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=379831">http://znanium.com/catalog/document?id=379831</a>                      |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители             | Заглавие   | Издательство, год   |
|------|---------------------------------|--|---|
| Л2.1 | Ким Т.К., Шагин И.В.            | Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=375274">http://znanium.com/catalog/document?id=375274</a> |
| Л2.2 | Худик С.В.,<br>Близневская В.С. | Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие   | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=380243">http://znanium.com/catalog/document?id=380243</a>                 |

#### 6.1.3. Методические разработки

|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  |
|---|--|--|--|
| ЛЗ.1  |  | Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник | Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=386402">http://znanium.com/catalog/document?id=386402</a> |
| <b>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>   |  |  |  |
| Э1  | 1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>  |  |  |
| <b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b> |  |  |  |
| 6.3.1.1   | 7-Zip Архиватор 7-Zip Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |  |  |
| 6.3.1.2   | Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a> |  |  |
| 6.3.1.3   | Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |  |  |
| 6.3.1.4   | LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |  |  |
| 6.3.1.5   | Etxt Антиплагиат Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT Freeware  |  |  |
| 6.3.1.6   | Apache HTTP Server Apache HTTP - веб-сервер Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |  |  |
| <b>6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                   |  |  |  |
| 6.3.2.1   | Кодекс – Профессиональные справочные системы <a href="https://kodeks.ru">https://kodeks.ru</a>   |  |  |
| 6.3.2.2   | Консультант Плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |  |  |

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

| Ауд | Наименование  | ПО | Оснащение  |
|-----|---|----|--|
| 1   | Спортивный комплекс   |    | Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, мантишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь |
| 1   | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий |    | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.<br>Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка                                  |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП). Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершенные части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ. Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям). Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос. Методические указания

по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.