

Федеральное агентство связи  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**  
для основной профессиональной образовательной программы по направлению  
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»  
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2020

Екатеринбург 2020

Федеральное агентство связи  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е.А. Минина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**  
для основной профессиональной образовательной программы по направлению  
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»  
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2020

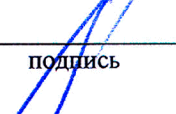
Екатеринбург 2020

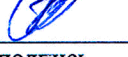
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.


Программу составил:

|   |   |   |
|---|---|---|
| <u>старший инструктор-методист</u><br>должность | <br>подпись | <u>/ Ж.В. Мишарина</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>/</u><br>должность                           | <u>/</u><br>подпись   | <u>/</u><br>инициалы, фамилия               |


Утверждена на заседании кафедры ЭС от 20.05.2020 протокол № 9

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| Заведующий кафедрой (разработчика) | <br>подпись | <u>/ Л.Н. Евдакова /</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>20.05.2020</u> г.               |   |   |

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| Заведующий кафедрой (выпускающей) | <br>подпись | <u>/ Н.В. Будылдина /</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>20.05.2020</u> г.              |  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Согласовано<br>Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП) | <br>подпись | <u>/ Н.В. Будылдина /</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>20.05.2020</u> г.                                     |   |  |

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| Зав. библиотекой | <br>подпись | <u>/ С.Г. Торбенко</u><br>инициалы, фамилия |
|------------------|---|---|

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

|   |       |   |
|---|-------|---|
| <u>старший инструктор-методист</u><br>должность | _____ | <u>/ Ж.В. Мишарина</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>/</u><br>должность                           | _____ | <u>/</u><br>инициалы, фамилия               |

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 20.05.2020 протокол № 9

|                                    |         |  |
|------------------------------------|---------|--|
| Заведующий кафедрой (разработчика) | _____   | <u>/ Л.Н. Евдакова/</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>20.05.2020</u> г.               | подпись |  |

|                                   |         |   |
|-----------------------------------|---------|---|
| Заведующий кафедрой (выпускающей) | _____   | <u>/ Н.В. Будылдина/</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>20.05.2020</u> г.              | подпись |   |

|  |         |   |
|--|---------|---|
| Согласовано<br>Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП) | _____   | <u>/ Н.В. Будылдина/</u><br>инициалы, фамилия |
| <u>20.05.2020</u> г.                                     | подпись |   |

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

|                  |         |  |
|------------------|---------|--|
| Зав. библиотекой | _____   | <u>/ С.Г.Торбенко</u><br>инициалы, фамилия |
|                  | подпись |  |

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане – *Б1.О.23*.

|  |   |
|--|---|
| <i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> |   |
| Предшествующие дисциплины и практики   | Отсутствуют   |
| Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной   | Отсутствуют   |
| Последующие дисциплины и практики  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту |

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать освоение следующих компетенций по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим разделам дисциплины, и применимые в их последующем обучении и профессиональной деятельности:

*УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

### ***Знать***

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

### ***Уметь***

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### ***Владеть***

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 семестре, составляет 72 часов, 2 зачетные единицы.

| Виды учебной работы  | Всего часов/<br>зачетных<br>единиц | Семестр   |
|--|------------------------------------|-----------|
|  |                                    | 1         |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>                           | 34/0,95                            | 34        |
| <b>В том числе в интерактивной<br/>форме</b>               |                                    |           |
| Лекции (ЛК)  | 16/0,45                            | 16        |
| Лабораторные работы (ЛР)                                   |                                    |           |
| Практические занятия (ПЗ)                                  | 18/0,50                            | 18        |
| <b>Самостоятельная работа<br/>студентов (всего)</b>        | 29/0,80                            | 29        |
| Проработка лекций  |                                    |           |
| Подготовка к практическим<br>занятиям и оформление отчетов | 29/0,80                            | 29        |
| Подготовка к лабораторным<br>занятиям и оформление отчетов |                                    |           |
| Контроль   | 9/0,25                             | 9         |
| <b>Общая трудоемкость<br/>дисциплины, часов</b>            | <b>72/2</b>                        | <b>72</b> |

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 4.1 Содержание лекционных занятий

| № п/п        | № раздела дисциплины | Наименование лекционных тем (разделов) дисциплины и их содержание  | Объем в часах |
|--------------|----------------------|--|---------------|
| 1            | 1                    | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов   | 2             |
| 2            | 1                    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 2             |
| 3            | 1                    | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2             |
| 4            | 1                    | Социально-биологические основы физической культуры   | 2             |
| 5            | 1                    | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2             |
| 6            | 1                    | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания   | 2             |
| 7            | 1                    | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений  | 2             |
| 8            | 1                    | Профессионально-прикладная физическая культура   | 2             |
| <b>ВСЕГО</b> |                      |  | <b>16</b>     |

### 4.2 Содержание практических занятий

| № п/п        | № раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ, практических занятий   | Объем в часах |
|--------------|----------------------|---|---------------|
| 1            | 1                    | Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков               | 2             |
| 2            | 1                    | Прикладные двигательные навыки  | 2             |
| 3            | 1                    | Комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития профессиональных двигательных качеств                        | 2             |
| 4            | 1                    | Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Средства и методы самоконтроля                              | 2             |
| 5            | 1                    | Развитие и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения | 2             |
| 6            | 1                    | Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств   | 2             |
| 7            | 1                    | Прикладные виды спорта.   | 2             |
| 8            | 1                    | Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств   | 2             |
| 9            | 1                    | Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации  | 2             |
| <b>ВСЕГО</b> |                      |   | <b>18</b>     |

### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ<sup>1</sup>

| № п/п | Тема  | Объем в часах | Вид учебных занятий | Используемые инновационные формы занятий |
|-------|---|---------------|---------------------|--|
| 1     | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 2             | Лекция              | Групповая дискуссия, анализ ситуации     |
| 2     | Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации                  | 2             | Практика            | Тренинг, Игровой метод                   |

## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

5. Методические указания к выполнению практических работ.

### 6.2 Список дополнительной литературы

1. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>

3. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

### 6.3 Информационное обеспечение (в т.ч. интернет- ресурсы).

1. Официальный сайт [uisi.ru](http://uisi.ru)

<sup>1</sup> Ученье развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).



2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ  
<http://aur.uisi.ru/>
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks»
4. Электронный каталог АБК ASBOOK
5. Электронная библиотечная система «Ibooks»

**7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ  
ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий           | Вид занятий          | Наименование оборудования, программного обеспечения  |
|--|----------------------|--|
| Спортивный зал №100 УК 1                                 | Практические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>- щиты баскетбольные</li> <li>- мячи баскетбольные Molten</li> <li>- мячи баскетбольные Спалдинг</li> <li>- сетка волейбольная</li> <li>- мячи волейбольные Mikasa</li> </ul>   |
| Спортивный зал №102 УК 1<br>№113 УК1                     | Практические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>- столы для настольного тенниса</li> <li>- сетки настольного тенниса</li> <li>- ракетки настольного тенниса</li> <li>- мячи настольного тенниса Neottec Traning</li> </ul>  |
| Спортивный зал №105А УК 1                                | Практические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренажер силовой Аэророкер</li> <li>- дорожка беговая магнитная</li> <li>- скамейка спортивная</li> <li>- грифы прямые</li> <li>- диск разновесы</li> <li>- скамья гимнастическая</li> </ul>  |
| Спортивный зал №110 УК 1                                 | Практические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматы</li> </ul>  |
| Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Практические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>-мини-футбольное поле</li> <li>- ворота для мини-футбола</li> <li>- двухярусные трибуны</li> <li>- беговые дорожки-30 метров</li> <li>- лабиринт</li> <li>- забор с наклонной доской</li> <li>- разрушенная лестница</li> <li>- стенка, ров шириной 2 метра</li> <li>- участок для бега</li> <li>- мячи для футбола</li> <li>- мини-футбола</li> </ul>  |
| № 207 УК №1  | Лекционные занятия   | <p>49 – посадочных мест</p> <p>Интерактивная доска IQBoard - 1 шт.,<br/>ноутбук Lenovo G500 с выходом в сеть Internet-1 шт.,<br/>мультимедийный проектор Beng MS504 -1 шт.</p> <p>Renewed Subscription на 1 год (№Д05-17/ЗЦ от 23.01.2017, №Д05-17/ЗЦ от 23.01.2017, №53293/ЕКТ3830 от 26.10.15, №367 от 16.09.2014, № 43189/ЕКТ21 от 11.10.2013))</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows, Агент администрирования Kaspersky Security Center 10: Коммерческое ПО (лицензия Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition 500-999 Node 1 Year Renewal License ожидаемая дата окончания: 2019.01.03 (ГК149-17/ЭА от 25.12.2017, Д131-16/ЗЦ от</p> |

|           |                        |  |
|-----------|------------------------|--|
|           |                        | 23.12.2016, 216-15 от 14.12.2015, 381 от 26.09.2014, 250 от 15.07.2013))<br>ПО для работы с интерактивной доской Returnstar Interactive Technology Group CO, Ltd от 20.12.2012г.<br>Adobe acrobat reader. Бесплатное ПО<br>Google Chrome. Бесплатное ПО<br>Apache OpenOffice. Бесплатное ПО  |
| №304 УК№1 | Самостоятельная работа | 14 – посадочных мест<br>8 – рабочих мест<br>Доска магнитно-маркерная – 1 шт.;<br>персональный компьютер – 10 шт.<br>с выходом в сеть Internet для студентов<br>Microsoft Windows 7. Коммерческое ПО (Подписка Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription на 1 год (№Д05-17/ЗЦ от 23.01.2017, №Д05-17/ЗЦ от 23.01.2017, №53293/ЕКТ3830 от 26.10.15, №367 от 16.09.2014, № 43189/ЕКТ21 от 11.10.2013))<br>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows, Агент администрирования Kaspersky Security Center 10: Коммерческое ПО (лицензия Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition 500-999 Node 1 Year Renewal License ожидаемая дата окончания: 2019.01.03 (ГК149-17/ЭА от 25.12.2017, Д131-16/ЗЦ от 23.12.2016, 216-15 от 14.12.2015, 381 от 26.09.2014, 250 от 15.07.2013))<br>Adobe acrobat reader. Бесплатное ПО<br>Google Chrome. Бесплатное ПО<br>Apache OpenOffice. Бесплатное ПО |

## **8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>2</sup>**

### **8.1 Подготовка к практическим занятиям**

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

### **8.2 Рекомендации по работе с литературой**

<sup>2</sup> Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

### **8.3 Подготовка к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых расположено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).