

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

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  
Минина Е.А.  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.11 Физическая культура и спорт

Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Направленность (профиль) / специализация: **Программирование в информационных системах**

Форма обучения: **очная, заочная**

Год набора: 2024

Екатеринбург, 2024

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
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  
Минина Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.11 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**


Направленность (профиль) /специализация: **Программирование в информационных системах**

Форма обучения: **очная, заочная**

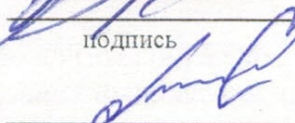
Год набора: 2024

Екатеринбург, 2024

Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н. доцент


  
\_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

Старший инструктор-методист

  
\_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись


Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 16.11.2023 г. №3

Заведующий кафедрой ЭС


  
\_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

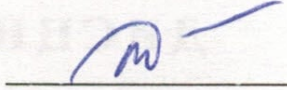
  
\_\_\_\_\_ / /  
подпись

Ответственный по ОПОП

  
\_\_\_\_\_ / /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

  
\_\_\_\_\_ /С.Г. Торбенко/  
подпись

Разработчик (-и) рабочей программы:  
к.п.н. доцент

\_\_\_\_\_ / А.С. Бугров /  
подпись

Старший инструктор-методист

\_\_\_\_\_ / Ж.В. Мишарина /  
подпись

Утверждена на заседании кафедры экономики связи (ЭС) протокол от 16.11.2023 г. №3

Заведующий кафедрой ЭС

\_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /  
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись

Ответственный по ОПОП

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

\_\_\_\_\_ /С.Г. Торбенко/  
подпись

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.11 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

|   |  |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |
| Предшествующие дисциплины и практики  |  |
| Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной  | Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту   |
| Последующие дисциплины и практики   | Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.<br>Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты обучения, которые соотнесены с индикаторами достижения компетенций:

| Код и наименование индикатора достижения компетенций   | Результаты обучения по дисциплине  |
|--|--|
| УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |  |
| УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни   | Знает 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.   |
| УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни | Умеет 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 |
| УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Дисциплина изучается:

по очной форме обучения – в 1 семестре

по заочной форме (в т.ч. заочной с ДОТ) обучения – в 1 семестре.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине –зачет.

#### 3.1 Очная форма обучения (О)

| Виды учебной работы                   | Всего часов | Семестр   |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
|                                       |             | 1         |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>      | <b>34</b>   | <b>34</b> |
| Лекции (ЛК)                           | 16          | 16        |
| Практические занятия (ПЗ)             | 18          | 18        |
| В том числе в интерактивной форме     | 4           | 4         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>29</b>   | <b>29</b> |
| Работа над конспектами лекций         | 11          | 11        |
| Подготовка к практическим занятиям    | 18          | 18        |
| <b>Контроль (всего)</b>               | <b>9</b>    | <b>9</b>  |
| Подготовка к сдаче зачета             | 5           | 5         |
| Сдача зачета                          | 4           | 4         |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | <b>72</b>   | <b>72</b> |

#### 3.2 Заочная форма обучения (З)

| Виды учебной работы                   | Всего часов | Семестр   |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
|                                       |             | 1         |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>      | <b>8</b>    | <b>8</b>  |
| Лекции (ЛК)                           | 4           | 4         |
| Практические занятия (ПЗ)             | 4           | 4         |
| В том числе в интерактивной форме     | -           | -         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>60</b>   | <b>60</b> |
| Работа над конспектами лекций         | 20          | 20        |
| Подготовка к практическим занятиям    | 20          | 20        |
| Выполнение РГР*****                   | 20          | 20        |
| <b>Контроль (всего)</b>               | <b>4</b>    | <b>4</b>  |
| Подготовка к сдаче зачета             | -           | -         |
| Сдача зачета                          | 4           | 4         |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | <b>72</b>   | <b>72</b> |



#### 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 |          |
|--------------|----------------------|--|---------------|----------|
|              |                      |  | О             | З        |
| 1            | 1                    | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов   | 2             |          |
| 2            | 1                    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 2             | 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             | 2        |
| 8            | 1                    | Профессионально-прикладная физическая культура   | 2             |          |
| <b>ВСЕГО</b> |                      |  | <b>16</b>     | <b>4</b> |

##### 4.2 Содержание практических занятий

| № п/п        | № раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ, практических занятий   | Объем в часах |          |
|--------------|----------------------|---|---------------|----------|
|              |                      |   | О             | З        |
| 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             | 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             | 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>     | <b>4</b> |

##### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.



## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебным планом не предусмотрено.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

Учебным планом не предусмотрено.

## **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. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **6.2 Список дополнительной литературы**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70784>

3. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — ISBN 978-5-209-04350-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22165.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 21.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

| Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий          | Оборудование, программное обеспечение   |
|--|----------------------|---|
| Спортивный зал                                 | практические занятия | <p>Оснащение:</p> <p>Щиты баскетбольные<br/> Мячи баскетбольные Molten<br/> Мячи баскетбольные Спалдинг<br/> Сетка волейбольная<br/> Мячи волейбольные Mikasa</p> <p>Стол для настольного тенниса<br/> Сетки настольного тенниса<br/> Ракетки настольного тенниса<br/> Мячи настольного тенниса Neottec Training</p> <p>Тренажер силовой Аэророкер<br/> Дорожка беговая магнитная<br/> Скамейка спортивная<br/> Грифы прямые<br/> Диск разновесы<br/> Скамья гимнастическая</p> <p>Шахматы</p> <p>Мини-футбольное поле, ворота для мини-футбола, двухъярусные трибуны, беговые дорожки-30 метров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенная лестница, стенка, ров шириной 2 метра, участок для бега, мячи для футбола, мини-футбола</p> |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1 Подготовка 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 Самостоятельная работа студентов**

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).

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для реализации дисциплины используются материально-технические условия, программное обеспечение и доступная среда, созданные в институте. Учебные материалы предоставляются обучающимся в доступной форме (в т.ч. в ЭИОС) с применением программного обеспечения:

Балаболка — программа, которая предназначена для воспроизведения вслух текстовых файлов самых разнообразных форматов, среди них: DOC, DOCX, DjVu, FB2, PDF и многие другие. Программа Балаболка умеет воспроизводить текст, набираемый на клавиатуре, осуществляет проверку орфографии;

Экранная лупа – программа экранного увеличения.

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в электронно-библиотечных системах «IPR SMART//IPRbooks», «Образовательная платформа Юрайт».

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Задания предоставляется в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся предоставляют в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в электронном виде или в письменной форме;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или письменной форме, или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки и ответа (по их заявлению).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по дисциплине проводятся в ДОТ и/или в специально оборудованной аудитории (по их заявлению).