

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  
Е.А. Минина  
2022 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) – Транспортные сети и системы связи  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная, заочная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

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  
Е.А. Минина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 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) – Транспортные сети и системы связи  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная, заочная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022



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> должность	_____	<u>/ Ж.В. Мишарина</u> инициалы, фамилия
<u>/</u> должность	_____	<u>/</u> инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)	_____	<u>/ Л.Н. Евдакова/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	

Заведующий кафедрой (выпускающей)	_____	<u>/ Е.И. Гниломёдов/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	

Согласовано Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)	_____	<u>/ Е.И. Гниломёдов/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	

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

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

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

### 3.2 Заочная форма обучения

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

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
		1
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	8/0,22	8
<b>В том числе в интерактивной форме</b>		
Лекции (ЛК)	4/0,11	4
Лабораторные работы (ЛР)		
Практические занятия (ПЗ)	4/0,11	4
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	60/1,67	60
Проработка лекций		
Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов	18/0,50	18
Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов		
Выполнение курсовой работы		
Выполнение реферата, РГР	22/0,61	22
Подготовка и сдача зачета, экзамена	20/0,56	20
Контроль	4/0,11	4
<b>Общая трудоемкость 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	
			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	
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	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	
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	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<sup>1</sup>**

№ п/п	Тема	Объем в часах		Вид учебных занятий	Используемые инновационные формы занятий
		О	З		
1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		Лекция	Групповая дискуссия, анализ ситуации
2	Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Средства и методы самоконтроля		2	Практика	Тренинг, Игровой метод
3	Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации	2	2	Практика	Тренинг, Игровой метод

---

<sup>1</sup> Учить 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).

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

**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 №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 Training</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>- двухъярусные 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            Интерактивная доска IQBoard - 1 шт.,            ноутбук Lenovo G500 с выходом в сеть Internet-1 шт.,            мультимедийный проектор Beng MS504 - 1 шт.            Renewed Subscription на 1 год (№Д05-17/3Ц от 23.01.2017, №Д05-17/3Ц от 23.01.2017, №53293/ЕКТ3830 от 26.10.15, №367 от 16.09.2014, № 43189/ЕКТ21 от 11.10.2013))            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, Д131-16/3Ц от</p>

		23.12.2016, 216-15 от 14.12.2015, 381 от 26.09.2014, 250 от 15.07.2013)) ПО для работы с интерактивной доской Returnstar Interactive Technology Group CO, Ltd от 20.12.2012г. Adobe acrobat reader. Бесплатное ПО Google Chrome. Бесплатное ПО Apache OpenOffice. Бесплатное ПО
№304 УК№1	Самостоятельная работа	14 – посадочных мест 8 – рабочих мест Доска магнитно-маркерная – 1 шт.; персональный компьютер – 10 шт. с выходом в сеть Internet для студентов Microsoft Windows 7. Коммерческое ПО (Подписка Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription на 1 год (№Д05-17/3Ц от 23.01.2017, №Д05-17/3Ц от 23.01.2017, №53293/ЕКТ3830 от 26.10.15, №367 от 16.09.2014, № 43189/ЕКТ21 от 11.10.2013)) 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, Д131-16/3Ц от 23.12.2016, 216-15 от 14.12.2015, 381 от 26.09.2014, 250 от 15.07.2013)) Adobe acrobat reader. Бесплатное ПО Google Chrome. Бесплатное ПО 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.

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

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

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>).