

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)

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.23 Физическая культура и спорт

Направление подготовки / специальность: 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Направленность (профиль) / специализация: Транспортные сети и системы связи

### Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Екатеринбург, 2025

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.  
«\_\_\_» 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.О.23 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки / специальность: **11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»**

Направленность (профиль) / специализация: **Транспортные сети и системы связи**

Форма обучения: **заочная**

Год набора: 2026

Разработчик (-и) рабочей программы:

к.п.н., доцент

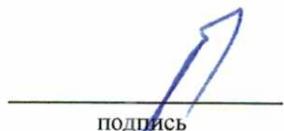


/ А.С. Бугров /

подпись

Утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
(ГиСЭД) протокол от 20.11.2025 г. №3

Заведующий кафедрой ГиСЭД



/ Л.Н. Евдакова /

подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой



/ Е.И. Гниломёдов /

подпись

Ответственный по ОПОП



/ Е.И. Гниломёдов /

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

Утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ГиСЭД) протокол от 20.11.2025 г. №3

Заведующий кафедрой ГиСЭД

\_\_\_\_\_ / Л.Н. Евдакова /

подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /

подпись

Ответственный по ОПОП

\_\_\_\_\_ / Е.И. Гниломёдов /

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.23 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	Отсутствуют
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Последующие дисциплины и практики	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, формирования 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 заочной форме (в т.ч. заочной с ДОТ) обучения – в 1 семестре.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

#### 3.1 Заочная форма обучения (3)

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	8	8
Лекции (ЛК)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	4	4
В том числе в интерактивной форме	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	60	60
Работа над конспектами лекций	20	20
Подготовка к практическим занятиям	20	20
Выполнение РГР	20	20
<b>Контроль (всего)</b>	4	4
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	
				3
1	1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов		
2	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2
3	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4	1	Социально-биологические основы физической культуры		
5	1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
6	1	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания		
7	1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		2
8	1	Профессионально-прикладная физическая культура		
<b>ВСЕГО</b>				<b>4</b>

### 4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ, практических занятий	Объем в часах	
				3
1	1	Формирование и совершенствование профессионально- важных функциональных систем, физических качеств и навыков		
2	1	Прикладные двигательные навыки		
3	1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития профессиональных двигательных качеств		
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		
6	1	Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств		2
7	1	Прикладные виды спорта.		
8	1	Развитие профессиональной выносливости и профессиональных силовых качеств		
9	1	Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации		
<b>ВСЕГО</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
			3		
1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			Лекция	Групповая дискуссия, анализ ситуации
2	Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации			Практика	Тренинг, Игровой метод
<b>ВСЕГО</b>					

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ<sup>2</sup>

Учебным планом не предусмотрено.

<sup>1</sup> Учесть 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).

<sup>2</sup> Если предусмотрены учебным планом.

## **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 «НИНХ», 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: 21.04.2024). — 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: 21.04.2024). — 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: 21.04.2024). — 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: 21.04.2024). — 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: 21.04.2024). — 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 Мячи баскетбольные Molten Мячи баскетбольные Спalding Сетка волейбольная Мячи волейбольные Mikasa</p> <p>Столы для настольного тенниса Сетки настольного тенниса Ракетки настольного тенниса Мячи настольного тенниса Neottec Traning</p> <p>Тренажер силовой Аэророкер Дорожка беговая магнитная Скамейка спортивная Грифы прямые Диск разновесы Скамья гимнастическая</p> <p>Шахматы</p> <p>Мини-футбольное поле, ворота для мини-футбола, двухярусные 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 в слух 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).