



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»

Себряковский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

« 31 » мая 2023 г.



Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой
Учебный план
Профиль

Гуманитарные дисциплины
09.03.02 Информационные системы и технологии
Информационные системы и технологии в
строительстве

Квалификация
Срок обучения
Форма обучения

бакалавр
4г
очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачеты: 5, 7

Распределение часов дисциплины (модуля, практики) по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		7 (4.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции						
Лабораторные						
Практические	32	32	32	32	64	64
Итого ауд.	32	32	32	32	64	64
Сам. работа	4	4	4	4	8	8
Часы на контроль						
Итого	36	36	36	36	72	72

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:
к.п.н., доцент, Дорофеева Г.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №926)

составлена на основании учебного плана:

09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Информационные системы и технологии в строительстве

утвержденного учёным советом вуза от 31 мая 2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарные дисциплины

Протокол от 6 апреля 2023 № 8.

к.п.н. Лисина Л.М.



Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 26 апреля 2023 № 6.

к. э. н., доцент Пацюк Е. В.



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ	
Цель изучения дисциплины (модуля, практики) «Физическая культура и спорт:	
формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Основными задачами изучения дисциплины (модуля, практики) являются:	
<ul style="list-style-type: none"> • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей. 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.26
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<i>УК-7.1: Знать: здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</i>	
Результаты обучения: Знает здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	
<i>УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни</i>	
Результаты обучения: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	
<i>УК-7.3: Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</i>	

Результаты обучения: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	Тема: «Развитие физических качеств» Общеразвивающие упражнения. Комплексы беговых упражнений, ОФП, беговые эстафеты. Подвижные игры /Пр/	5	4	3
2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Комплексы общеразвивающих упражнений, прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры /Пр/	5	4	3
3	Тема: «Развитие силовых качеств». Освоение комплексов специальной физической подготовки, упражнения направленные на развитие силовых качеств студентов. Спортивные игры /Пр/	5	4	3
4	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений для развития гибкости, упражнения в парах /Пр/	5	4	3
5	Тема: «Основы знаний развития двигательных способностей». Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков /Пр/	5	4	3
6	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Освоение упражнений, направленных совершенствование качеств силовой направленности (тренажеры) /Пр/	5	4	3
7	Тема: «Развитие физических качеств: координации и гибкости». Комплексы специальных упражнений, и направленных на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры /Пр/	5	4	3
8	Тема: «Скоростная подготовка». Комплексы специальных упражнений, и направленных на развитие скорости. Техника выполнения челночного бега. Подвижные игры /Пр/	5	2	3
9	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Использование комплексов специальных упражнений для развития силовых показателей, упражнения с отягощением. . /Пр/	5	2	3
10	Написание реферата /Ср/	5	4	3
11	Тема: «Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок». Средства активного отдыха /Пр/	7	4	3
12	Тема: «Развитие качеств силового характера». Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с отягощениями для развития силовых качеств. Подвижные игры /Пр/	7	4	3
13	Тема: «Развитие специально-силовой выносливости». Общеразвивающие комплексы упражнений. Совершенствование физических качеств: сила, выносливость с применением элементов атлетической гимнастики. Спортивные игры. /Пр/	7	4	3
14	Тема: «Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями» /Пр/	7	4	3
15	Тема: «Рациональное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры» /Пр/	7	4	3

16	Тема: «Развитие координационных способностей». Спортивные игры., эстафеты. Комплексы упражнений на развитие координации. Упражнения с предметами /Пр/	7	4	3
17	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	7	4	3
18	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Пр/	7	4	3
19	Изучение теоретического материала /Ср/	7	4	3

Примечание. Формы контроля: Эк - экзамен, К - контрольная работа, Ко - контрольный опрос, 3 - зачет, ОП - отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ				
Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС представлен в Приложении к рабочей программе (https://rpd.sfvstu.ru/attach/11/728/FOSv2.docx)				
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
6.1 Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л1.1		Физическая культура: учебник	КноРус, 2020	ЭБС КноРус URL: https://book.ru/book/933957
Л1.2	Данилов, А. В.	Физическая культура: учебное пособие	БГПУ имени М. Акмуллы, 2019	Эбс Лань https://e.lanbook.com/book/115679
Л1.3	Бишаева, А.А.	Физическая культура: учебник	КноРус, 2020	Эбс КноРус https://book.ru/book/932717
6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л2.1	Жилкин А.И. и др.	Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов	Академия, 2007	
Л2.2	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов	Изд. центр. Академия, 2008	
Л2.3	Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова	Физическая культура и физическая подготовка	ЮНИТИ-ДАНА, 2011	
Л2.4	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Феникс, 2011	
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л3.1	И.В.Володина	Физическая культура и спорт: метод. рекомендации	Себряковский филиал ВолГТУ, 2017	https://rpd.sfvstu.ru/attach/11/728/MU-284.docx
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту, http://lib.sportedu.ru			

Э.2	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, http://www.iglib.ru
Э.3	Научная электронная библиотека журналов, http://www.elibrary.ru
Э.4	Журнал «Теория и практика физической культуры», http://www.teoriya.ru
Э.5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», http://www.fismag.ru
6.3 Перечень программного обеспечения	
ПО.1	Программное обеспечение не требуется
6.4 Перечень информационных справочных систем	
ИС.1	Информационные справочные системы не требуются
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)/ОБОРУДОВАНИЕ	
7.1	Спортивный зал (Б-7) / Велотренажер, стойки для штанги, столы для тенниса, мячи (в/б, б/б, ф/б), беговая дорожка, гири, гантели, многофункциональный тренажер, гребной тренажер, доска наклонная, скамейки гимнастические
7.2	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий / Баскетбольная и волейбольная площадки
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	
<p>Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности феномена – физическая культура. Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения.</p> <p>Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышении функциональных возможностей основных систем организма, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.</p> <p>Изучение курса завершается зачетом.</p> <p>Успешное изучение курса требует выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов.</p> <p>Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.</p> <p>Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.</p> <p>Практические занятия выполняют следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; - закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; - расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; - позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; - прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; - способствуют свободному оперированию терминологией. <p>Самостоятельная работа студентов состоит в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучении и проработки научно-методической литературы, вынесенных на самостоятельное изучение; - подготовке и написании самостоятельной работы по заданной тематике; <p>Оценка выполнения самостоятельной работы приведена в разделе 12 (Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации).</p>	