



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

Себряковский филиал



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

«31» августа 2026 г.

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины

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
3г 6м
очно-заочная, ускоренное обучение

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачеты: 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные				
Практические				
Итого ауд.	4	4	4	4
Сам. работа	68	68	68	68
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Рабочая программа дисциплины
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 августа 2026 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарные дисциплины

Протокол от 20 мая 2026 № 9.

к.п.н. Лисина Л.М.



Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 18 июня 2026 № 9.

к.т.н., доцент Крутилин А.А.



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ	
Цель изучения дисциплины «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 являются:	
• 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 В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.26
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Химия
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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	

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.

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				
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 /Лек/	3	2	3
2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Комплексы общеразвивающих упражнений, прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры /Ср/	3	6	3
3	Тема: «Развитие силовых качеств». Освоение комплексов специальной физической подготовки, упражнения направленные на развитие силовых качеств студентов. Спортивные игры /Ср/	3	6	3
4	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений для развития гибкости, упражнения в парах /Ср/	3	6	3
5	Тема: «Основы знаний развития двигательных способностей». Основы содержания физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков /Ср/	3	6	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) /Ср/	3	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 /Ср/	3	4	3
8	Тема: «Скоростная подготовка». Комплексы специальных упражнений, и направленных на развитие скорости. Техника выполнения челночного бега. Подвижные игры /Ср/	3	4	3
9	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Использование комплексов специальных упражнений для развития силовых показателей, упражнения с отягощением. . /Ср/	3	4	3
10	Тема: «Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок». Средства активного отдыха /Ср/	3	4	3
11	Тема: «Развитие качеств силового характера». Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с отягощениями для развития силовых качеств. Подвижные игры /Ср/	3	4	3
12	Тема: «Развитие специально-силовой выносливости». Общеразвивающие комплексы упражнений. Совершенствование физических качеств: сила, выносливость с применением элементов атлетической гимнастики. Спортивные игры. /Ср/	3	4	3
13	Тема: «Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями» /Лек/	3	2	3

14	Тема: «Рациональное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры» /Ср/	3	4	3
15	Тема: «Развитие координационных способностей». Спортивные игры., эстафеты. Комплексы упражнений на развитие координации. Упражнения с предметами /Ср/	3	4	3
16	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	3	4	3
17	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Ср/	3	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/48/3564/FOSv2.docx)				
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1 Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
Л1.1	Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: https://book.ru/book/951602			
Л1.2	Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL: https://book.ru/book/932717			
Л1.3	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679			
6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)				
Л2.1	Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. - ISBN 978-5-222-18813-2 5			
Л2.2	Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика : Учебное пособие для студентов / Жилкин А.И. и др. ; А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 464с. - ISBN 978-5-7695-4512-2 5			
Л2.3	Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М. : Изд. центр. Академия, 2008. - 480с. 2			
Л2.4	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-238-02003-7 CD-R			
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 ВолгГТУ, 2017	https://rpd.sfvstu.ru/attach/48/3564/MU-2458.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/ОБОРУДОВАНИЕ	
7.1	Спортивный зал (Б-4) / 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	
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. 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, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. Изучение курса завершается зачетом. Успешное изучение курса требует выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. 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. Практические занятия выполняют следующие задачи: - 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. Самостоятельная работа студентов состоит в: - изучении и проработки научно-методической литературы, вынесенных на самостоятельное изучение; - подготовке и написании самостоятельной работы по заданной тематике; Оценка выполнения самостоятельной работы приведена в разделе 12 (Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации).	