

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра физического воспитания



Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
По направлению подготовки	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль подготовки	Инженерия информационных систем
Год набора	2025, 2026

Составитель:
канд.пед.наук, доц
Болотников А.А.

Казань

Содержание

1.	Цели и задачи учебной дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины	5
4.	Структура и содержание дисциплины	6
4.1	Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций	6 8
4.2	Содержание дисциплины по темам (разделам)	12
4.3	Планы практических и семинарских занятий	
4.4	Планы практической подготовки/лабораторных занятий	33
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	36
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	36 37
7.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	
8.	Оценка компетенций по изучаемой дисциплине	
	Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	
	Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- формулирует здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;
- выбирает физические упражнения с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

После освоения данной дисциплины студент должен:

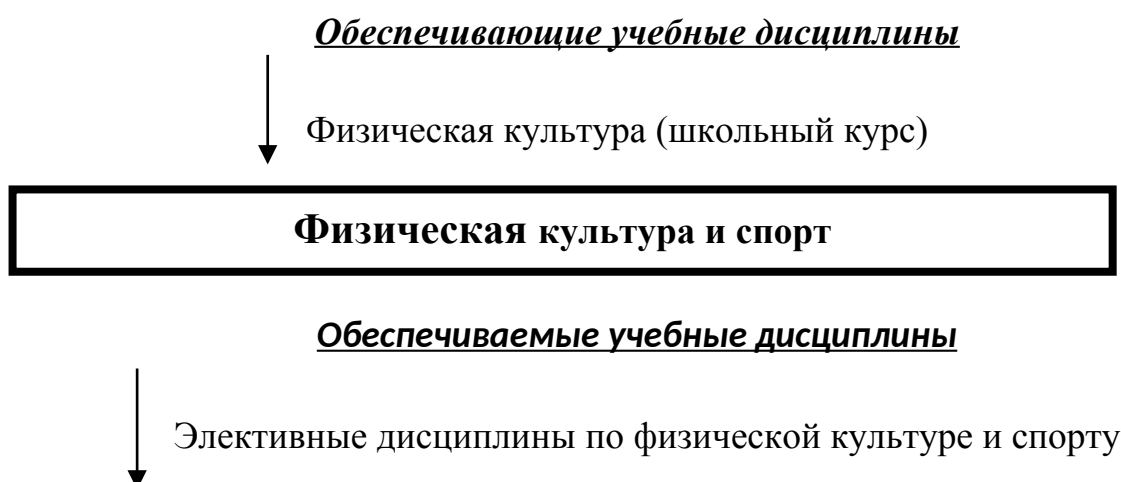
Знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
- виды физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 учебного плана. До начала изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студента должны быть сформированы компоненты компетенций, полученных в результате изучения дисциплин «Физическая культура (школьный курс)».

Дисциплина находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:



3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Информатика и вычислительная техника»:

УК-7 «СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
Компетенция УК-7	
УК-7.1. Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.
УК-7.2. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
УК-7.3. Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа)

Модульно-тематический план для студентов очной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление: Информатика и вычислительная техника					
Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	2		4	6	УК-7.1.
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		5	7	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		5	6	УК-7.2. УК-7.3.
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	2		4	6	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	2		5	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		4	6	
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая культура.	2		4	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	2		8	10	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	15	0	57	72	

обучения движениям. Основы развития и совершенствования физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Структура и направленность учебно-тренировочного процесса.

Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Организация и содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая культура бакалавров.

Профессионально-прикладная культура личности. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности

Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы, определяющие умственную работоспособность. Фазы изменения работоспособности при умственной работе.

Механизмы утомления и усталости при умственной работе. Механизмы активизации восстановления при умственном утомлении. Средства предупреждения раннего умственного утомления. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека. Рациональная организация жизнедеятельности студента. Организация свободного времени работника умственного труда (студента). Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности.

4.3. Планы практических занятий

Семинарские занятия не предусмотрены.

4.4. Планы практической подготовки/лабораторных занятий

Практическая подготовка/лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Важным разделом наряду с учебными занятиями является внеучебная работа как дополнение к основным занятиям:

1. Работа спортивных секций.
2. Спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. - ЭБС «IPRbooks».
2. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>.

***Профессиональные базы данных, информационно-справочные
системы и интернет-ресурсы:***

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
(<http://www.iprbookshop.ru>)
2. Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru>)
3. Министерство по делам молодежи Республики Татарстан
(<https://minmol.tatarstan.ru/>)
5. Сайт ВФСК «ГТО» <http://www.gto.ru> -
6. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проходят в учебных аудиториях Университета управления «ТИСБИ». Аудитория для самостоятельной работы студентов – читальный зал библиотеки.

Для достижения результативности учебного занятия преподаватель использует современные методы организации учебного процесса, видеопроекторное оборудование, компьютер, оснащенный типовым пакетом системного и офисного ПО, в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления «ТИСБИ».

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В ходе текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты тестирования.

Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт»

% верных ответов	Шкала оценивания
Студент верно ответил на 100-85 % вопросов	зачтено
Студент верно ответил на 84-70 % вопросов	зачтено
Студент верно ответил на 69- 55% вопросов	зачтено
Студент верно ответил ниже 55 % вопросов	Не зачтено

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующей таблице:

Оценка уровня сформированности компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в части дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	Пороговый уровень (как минимально допустимый) (от 60 до 70 баллов)	Знает закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе; способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки; Владеет базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	тестовый опрос. зачет
2	Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма. Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения профессиональной деятельности.	тестовый опрос, зачет
3	Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	тестовый опрос, зачет