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

Кафедра физического воспитания

Утверждаю
зав. кафедрой
_____ А.А. Болотников
Протокол заседания кафедры
№ 4 от «12» 03 2026 г.

# Рабочая программа дисциплины

| | |
|---|---|
| Наименование дисциплины | Физическая культура и спорт |
| Направление подготовки | 09.03.04. Программная инженерия |
| Профиль подготовки | Информационные технологии |
| Год набора | 2026 |

Составитель:
доцент 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 здоровье 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:

***Обеспечивающие учебные дисциплины***

↓ Физическая культура (школьный курс)

**Физическая культура и спорт**

***Обеспечиваемые учебные дисциплины***

↓ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Программная инженерия»:

**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

### Декомпозиция компетенций

| **Индикаторы** | **Результаты обучения по дисциплине** |
|---|---|
| **Компетенция УК-7** | |
| УК-7.1. Формулирует и выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | **УК-7.1.З.1**- Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br>**УК-7.1.З.2**- Знает виды физических упражнений |

## 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: Программная инженерия<br>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-7.1.** |
| 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 | |
| Тема7.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 | |

## Пояснительная записка
## с этапами формирования компетенций

Данный курс разбит на два логически завершенных и взаимосвязанных между собой модуля.

**Модуль 1** «Теоретический раздел» включает в себя две учебные темы.

По результатам освоения модуля проводится тестирование.

**Модуль 2** «Физическая культура и здоровье» включает в себя шесть тем.

.По результатам освоения модуля проводится тест и пишется реферат.

По результатам освоения всего модульного курса проводится зачет.

### 4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

**Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.**

Физическая культура как социальные феномены общества. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

**Тема 3. Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

**Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.**

Методические принципы спортивной тренировки. Основы методики 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. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (http://www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru)
3. Министерство по делам молодежи Республики Татарстан (https://minmol.tatarstan.ru/)
4. Сайт ВФСК «ГТО» http://www.gto.ru
5. Министерство спорта Российской Федерации - http://function.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, видеопроекционное 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)** (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов) | - Знает основы здорового образа жизни;<br>- Умеет использовать средства физического воспитания для формирования здорового образа жизни. | тестовый опрос,<br>зачет |
| 2 | **Базовый уровень (относительно порогового уровня)** **(**От 71 до 85 баллов**)** | - Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий;<br>- Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа. | тестовый опрос,<br>зачет |
| 3 | **Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов) | - Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры;<br>- Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. | тестовый опрос,<br>зачет |

Приложение 1

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.**

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.