

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Бугульминский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»  
(БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»  
Р.Ф. Хамидуллин  
«12» апреля 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Физическая культура и спорт  
Направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
Профиль/специализация Информационные системы и технологии  
Квалификация выпускника БАКАЛАВР  
Форма обучения заочная  
Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»  
Кафедра-разработчик рабочей программы МГД  
Курс, семестр заочная форма 3 курс, 6 семестр

|                              | Часы  | Зачетные единицы |
|------------------------------|-------|------------------|
| Лекции                       |       |                  |
| Практические занятия         | 4     | 0,11             |
| Самостоятельная работа       | 64    | 1,77             |
| Форма аттестации (6 семестр) | Зачет | 0,12             |
| Всего                        | 72    | 2                |

Бугульма, 2023 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 926 от 19.07.2017 г. по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии» на основании учебного плана набора обучающихся 2023 года.

Разработчик программы:

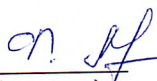
ст. преподаватель кафедры МГД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Галиева Э.Р.  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД,  
протокол от 21.04 2023 г. № 9

Зав. кафедрой МГД, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ахмедзянова Ф.К.  
(Ф.И.О.)

**УТВЕРЖДЕНО**

Начальник УМО, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ахмедзянова Ф. К.  
(Ф.И.О.)



## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП и формирует у обучающихся по профилю «Информационные системы и технологии» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

### **1. Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей и необходима для успешного освоения последующих дисциплин:

### **1. Безопасность жизнедеятельности**

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**  
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 и стиля жизни

УК-7.2. 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 навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

### **1) Знать:**

- роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.

### **2) Уметь:**



- технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

### 3) Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- использование физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Таблица 1

Объем дисциплины (модуля)

| № п/п | Раздел дисциплины  | Семестр | Виды учебной работы (в часах) |                      |                     |     |     | Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам                        |
|-------|--|---------|-------------------------------|----------------------|---------------------|-----|-----|---|
|       |  |         | Лекции                        | Практические занятия | Лабораторные работы | КСР | СРС |   |
| 1.    | Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре. | 6       |                               | 0,5                  | -                   | -   | 10  | <i>Доклад, сообщение; Практические занятия по физической культуре и спорту; Реферат; Тест</i> |
| 2.    | Физическая культура в самоуправлении здоровьем.                                      | 6       |                               | 0,5                  | -                   | -   | 10  |   |
| 3.    | Физическая культура в повышении работоспособности.                                   | 6       |                               | 1                    | -                   | -   | 16  |   |
| 4.    | Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.                       | 6       |                               | 1                    | -                   | -   | 14  |   |



|                  |   |   |  |          |   |   |           |              |
|------------------|---|---|--|----------|---|---|-----------|--------------|
| 5.               | Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре. | 6 |  | 1        | - | - | 14        |              |
|                  | <b>Итого</b>  |   |  | <b>4</b> | - | - | <b>64</b> |              |
| Форма аттестации |   |   |  |          |   |   |           | <b>Зачет</b> |

### 5. Проведение лекционных занятий не предусмотрено учебным планом

### 6. Содержание практических занятий

Таблица 3

| № п/п        | Раздел дисциплины  | Часы     | Тема практического занятия  | Индикаторы достижения компетенции |
|--------------|--|----------|---|-----------------------------------|
| 1            | Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре. | 0,5      | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 2            | Физическая культура в самоуправлении здоровьем.                                      | 0,5      | Основы здорового образа жизни студента.   | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 1.           | Физическая культура в двигательном совершенствовании.                                | 1        | Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 2.           |  | 0,5      | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  |                                   |
| 3.           |  | 0,5      | Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений   |                                   |
| 4.           | Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.                          | 0,5      | Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.   | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 5.           |  | 0,5      | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры                                  |                                   |
| <b>Всего</b> |  | <b>4</b> |   |                                   |

### 7. Содержание лабораторных занятий

Проведение лабораторных занятий не предусмотрено учебным планом.

### 8. Самостоятельная работа бакалавра

Таблица 4

| № п/п | Темы, выносимые на самостоятельную работу   | Часы | Форма СРС  | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|---|------|--|-----------------------------------|
| 1.    | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов | 6    | написание реферата, подготовка доклада, проработка теоретического материала                            | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 2.    | Основы здорового образа жизни студента  | 6    | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к тестированию, проработка теоретического материала | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 3.    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                    | 6    | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к тестированию, проработка теоретического материала | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3            |
| 4.    | Психофизиологические основы учебного  | 6    | написание реферата, подготовка   | УК-7.1, УК-7.2,                   |



|              |   |           |   |                        |
|--------------|---|-----------|---|------------------------|
|              | труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   |           | доклада, подготовка к тестированию, проработка теоретического материала       | УК-7.3                 |
| 5.           | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и/или специалиста.                                | 8         | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к тестированию, проработка | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 6.           | Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания  | 6         | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к практическому занятию    | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 7.           | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  | 4         | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к практическому занятию    | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.           | Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений   | 10        | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к практическому занятию    | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.           | Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом  | 6         | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к практическому занятию    | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.          | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой | 6         | написание реферата, подготовка доклада, подготовка к практическому занятию    | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| <b>Всего</b> |   | <b>64</b> |   |                        |

### **8.1 Контроль самостоятельной работы**

Проведение контрольных самостоятельных работ занятий не предусмотрено учебным планом.

### **9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.**

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы описано в «Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» ФГБОУ ВО КНИТУ. Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов. (см. таблицу).

Таблица 5

| <i>Оценочные средства</i> | <i>Кол-во</i> | <i>Min, баллов</i> | <i>Max, баллов</i> |
|---------------------------|---------------|--------------------|--------------------|
| <i>Тест</i>               | <i>5</i>      | <i>30</i>          | <i>50</i>          |
| <i>Доклад и сообщение</i> | <i>1</i>      | <i>15</i>          | <i>25</i>          |
| <i>Реферат</i>            | <i>1</i>      | <i>15</i>          | <i>25</i>          |
| <i>Итого:</i>             |               | <i>60</i>          | <i>100</i>         |

### **10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся и итоговой (государственной итоговой) аттестации разрабатываются согласно положению о Фондах оценочных средств, рассматриваются как составная часть рабочей программы и оформляются отдельным документом.



## 11. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

### 11.1 Основная литература

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

| Основные источники информации   | Кол-во экз.   |
|---|---|
| 1. Муллер Арон Беркович, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. — М. : Издательство Юрайт, 2014.— 424. | ЭБС «Юрайт»<br>URL: <a href="https://urait.ru/viewer/postrelyacionnye-hranilischa-dannyh-453758#page/3">https://urait.ru/viewer/postrelyacionnye-hranilischa-dannyh-453758#page/3</a><br>Доступ из любого Интернета после регистрации с ГР-адресов БФ КНИТУ |
| 2. Письменский Иван Андреевич, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. — М. : Издательство Юрайт, 2014 ЮРАЙТ .— 493.             | ЭБС «Юрайт»<br>URL: <a href="https://urait.ru/viewer/postrelyacionnye-hranilischa-dannyh-453758#page/3">https://urait.ru/viewer/postrelyacionnye-hranilischa-dannyh-453758#page/3</a><br>Доступ из любого Интернета после регистрации с ГР-адресов БФ КНИТУ |

### 11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

| Дополнительные источники информации   | Кол-во экз.   |
|---|---|
| Д. С. Алхасов, Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 [Прочее] Учебное пособие Для СПО: Москва : Юрайт, 2020 | ЭБС «Юрайт»<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/453951">https://urait.ru/bcode/453951</a><br>Доступ из любого Интернета после регистрации с ГР-адресов БФ КНИТУ |

### 11.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в качестве электронных источников информации, рекомендуется использовать следующие источники:

Научная Электронная Библиотека (НЭБ) – Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>


ЭБС «БиблиоТех» – Режим доступа: <https://kstu.bibliotech.ru> по номеру читательского билета

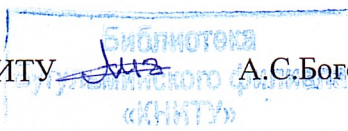
ЭБС «Лань» – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books/>

ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн» – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

ЭБС «Юрайт» – Режим доступа: <https://urait.ru/>

Согласовано:

Библиотекарь БФ ФГБОУ ВО КНИТУ  А.С. Боговик



### 11.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Виртуальная среда обучения КНИТУ - [https://moodle.kstu.ru/?id\\_e=68073](https://moodle.kstu.ru/?id_e=68073). Доступ по логину-пароллю регистрации в КНИТУ.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел Инфокоммуникационные системы и сети и информационные технологии) [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.75.6](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6). Доступ свободный.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>. Доступ свободный.

4. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив



справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила - <http://www.consultant.ru>

5. Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com).

### **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. Спортивный зал (г.Бугульма, ул. Ленина, д. 136/б., МБУ "Спортивная школа "Факел")

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

1. Персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ.
2. Спортивный зал (г.Бугульма, ул. Ленина, д. 136/б., МБУ "Спортивная школа "Факел")

Лицензированное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в учебном процессе при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

1. MOODLE – Виртуальная среда обучения КНИТУ;
2. MS Teams: <https://products.office.com/ru-ru/microsoft-teams/download-app>;

### **13. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

- работа в малых группах;
- дискуссия;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
- изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции (лекция-беседа, лекция – дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция- пресс-конференция, мини-лекция);
- эвристическая беседа;
- использование общественных ресурсов, социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения, например просмотр и обсуждение видеофильмов, экскурсии, приглашение специалиста, спектакли, выставки;
- системы дистанционного обучения.



### Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
для профиля «Информационные системы и технологии»  
для набора обучающихся 2023 года

| № п/п | № раздела внесения изменений | Дата внесения изменений | Содержание изменений | Подпись разработчика РП | Подпись заведующего кафедрой | Подпись начальника УМО |
|-------|------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|
|       |                              |                         |                      |                         |                              |                        |
|       |                              |                         |                      |                         |                              |                        |
|       |                              |                         |                      |                         |                              |                        |
|       |                              |                         |                      |                         |                              |                        |