

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта



**Рабочая программа дисциплины**  
Физическая культура и спорт

Направление подготовки бакалавриата  
09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки бакалавриата  
Все реализуемые профили

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Саратов,  
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватели-разработчики	Васягина Надежда Владимировна		09.06.2023
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		09.06.2023
Заведующий кафедрой	Водолагина Ирина Юрьевна		09.06.2023
Специалист Учебного управления			

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами** дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 привычки 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 профессиональноприкладной 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.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике») должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть ООП бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

### **3. Результаты обучения по дисциплине**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
---------------------------------------	---	----------------------------

<p><b>УК-7.</b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> научнопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни.  <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <b>Владеть :</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.</p>
---	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 328 часов. Дисциплина преподается в 1,6-м семестре.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1,6-м семестре.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				лекции	практические	семинары	КСР	

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	1,6	1-18	18	18		36	
1.1	Прыжки в длину с места	1,6	1-3		3			Контрольные нормативы
1.2	Специальные упражнения для бега	1,6	4-7		4			Контрольные нормативы
1.3	Бег на короткие дистанции	1,6	8-11		4			Контрольные нормативы
1.4	Бег на средние дистанции	1,6	12-15		4			Контрольные нормативы
1.5	Бег на длинные дистанции	1,6	16-18		3			Контрольные нормативы
	<b>Всего</b>							
	<b>Промежуточная аттестация</b>							

## **Содержание дисциплины**

**Раздел 1. Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на короткие дистанции (юноши и девушки – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (юноши – 3000, девушки – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту), финиширование.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной

работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие комплексы:

1. Комплекс «Компьютерный курс по основам физического воспитания» состоит из учебного пособия и автоматизированного учебного курса (АУКа), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

2. Комплекс по освоению методов и практических средств занятий по атлетической гимнастике, созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

3. Комплекс "Контроль и самоконтроль физического развития" функционирует в среде КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

4. Экспертная система «Атлетизм» компьютерная система планирования тренировки для начинающих. Разработана Научноисследовательским институтом информационных технологий Московским государственной академии физической культуры.

**Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:**

- обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа;

- обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на

университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами процесса познания; - развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями ООП бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике». Самостоятельная работа проводится в форме изучения отдельных тем по литературе из списка, предложенного в разделе 8.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме блиц-опросов, тестов и защиты рефератов, презентаций. Вопросы для проведения блиц-опросов, тестов, темы рефератов, презентаций приведены в фонде оценочных средств к дисциплине «Физическая культура и спорт».

Текущий контроль и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума; регулярности посещения обязательных занятий; результатах обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных

медицинских групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

**Оперативный** контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. **Текущий** - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. **Итоговый** контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» сдают зачет в 1,6-м семестрах. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике». Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Максимальные баллы по видам учебной деятельности для студентов **основной, подготовительной и специальной** медицинских групп по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной	Промежуточная аттестация	Итого



						деятельнос ти		
1	6	0	34	15	0	30	15	100
6	6	0	34	15	0	30	15	100

## Программа оценивания учебной деятельности студента

### 1. Лекции (от 0 до 6 баллов)

Посещаемость, опрос, активность – от **0** до **6** баллов.

### 2. Лабораторные занятия Не предусмотрены.

### 3. Практические занятия (от 0 до 34 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **34** баллов.

### 4. Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов) Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов.

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов.

### 5. Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

### 6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях – от **0** до **5** баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях – от **0** до **10** баллов; Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научнопрактической конференции – от **0** до **10** баллов.

### 7. Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от **0** до **15** баллов - **трех** (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной** мед.

группы;

- **трех** тестов для студентов **подготовительной** мед. группы; -

**двух** тестов для студентов **специальной** мед. группы.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируется в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее чем на 10 баллов, предлагается выполнение

«дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

### **Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов**

Для студентов **основной** и **подготовительной** мед. групп каждый тест:

**5 баллов** – результат на пять очков.

**4 балла** – результат на четыре очка.

**3 балла** – результат на три очка.

**2 балла** – результат на два очка. **1**

**балл** – результат на одно очко.

Для студентов **специальной** мед. группы:

Тест. «Измерение гибкости из положения сидя (см.)» **7**

**баллов** – результат на пять очков.

**6 баллов** – результат на четыре очка.

**4 балла** – результат на три очка.

**3 балла** – результат на два очка. **1**

**балл** – результат на одно очко.

Тест «Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)»

**8 баллов** – результат на пять очков.

**6 баллов** – результат на четыре очка.

**5 баллов** – результат на три очка.

**3 балла** – результат на два очка.

**2 балла** – результат на одно очко.

При проведении промежуточной аттестации:

«Не зачтено» - **от 0 до 9 баллов**;

«Зачтено» - **от 10 до 15 баллов**.

Таблица 2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	6	0	0	20	0	34	40	100
2	6	0	0	20	0	34	40	100
3	6	0	0	20	0	34	40	100
4	6	0	0	20	0	34	40	100
5	6	0	0	20	0	34	40	100
6	6	0	0	20	0	34	40	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента, освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям**

**1. Лекции (от 0 до 6 баллов)**

Посещаемость, опрос активность – от **0** до **6** баллов;

**2. Лабораторные занятия** Не предусмотрены.

**3. Практические занятия** Не предусмотрены.

**4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)**

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **15** баллов;

**5. Автоматизированное тестирование** Не

предусмотрено.

**6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 34**

**баллов)** Помощь в организации соревнований – от **0** до **4**

баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научнопрактической конференции – от **0** до **20** баллов.

Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **10** баллов.

**7. Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является **«устный зачет»**.

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам, приведенным в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт». Защита реферата – от **0** до **40** баллов. **Требования к написанию и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

При проведении промежуточной аттестации:

«Не зачтено» - от **0** до **20** баллов;

«Зачтено» - от **21** до **40** баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента с 1 по 6 семестр по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** составляет 100 баллов за каждый семестр.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** (практике) в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 55 баллов	«не зачтено»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521. (В НБ СГУ – 10 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «Принт Экспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)
6. История физической культуры [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 238, [2] с. : рис., фото. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 236. (В НБ СГУ – 12 экз.)
7. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (Электронный ресурс)

## **НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ**

Федеральный закон от 29.04.99 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.01.06 № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.».

Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686.

Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19.

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурс**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:  
Научнометодический журнал Режим доступа:  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа:  
<http://window.edu.ru/window/library>
4. Информационные справочные и поисковые системы:-  
[www.informika.ru](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.,
5. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)
6. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office

(свободное ПО)

7. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome , Opera и др. (свободное ПО)

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

**Спортивные сооружения:** спортивные залы, стадион.

**Спортивный инвентарь:** секундомер (электронный) - 3 шт.; коврики – 20 шт.; эстафетные палочки – 4 шт.; рулетка; гимнастические скакалки – 20 шт. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика» и профилям подготовки «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике».

Авторы      доцент кафедры  
Васягина Надежда Владимировна



---

подпись

преподаватель  
Юренков Игорь Николаевич



---

подпись

Программа разработана в 2019 году, одобрена на заседании кафедры «Института физической культуры и спорта» от 28 мая 2019 года, протокол №8.

Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта «Института физической культуры и спорта» от 09 июня 2023 года, протокол №9.