

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
информационных технологий и  
автоматизированных систем  
\_\_\_\_\_ Л.Д. Павлова  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(\* Перечень направлений подготовки (специальностей) и  
направленностей (профилей) на следующей странице)

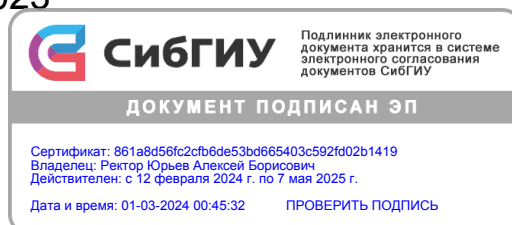
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк  
2023



Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»  
(направленность (профиль): «Автоматизация технологических процессов и производств»)

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
(направленность (профиль): «Информатика и вычислительная техника»)

09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
(направленность (профиль): «Информационные системы и технологии»)

09.03.03 «Прикладная информатика»  
(направленность (профиль): «Прикладная информатика»)

01.03.02 «Прикладная математика и информатика»  
(направленность (профиль): «Прикладная математика и информатика»)

11.03.04 «Электроника и наноэлектроника»  
(направленность (профиль): «Промышленная электроника»)

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»  
(направленность (профиль): «Электроэнергетика и электротехника»)

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование миро-воззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.02 «Информационные системы и технологии», 09.03.03 «Прикладная информатика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 11.03.04 «Электроника и наноэлектроника», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

- Элективные курсы по физической культуре и спорту;

- Основы военной подготовки;
- Физика;
- Химия;
- Математика.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; .</li> <li>– уметь: применять методы и средства физической культуры и спорта , теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств.</li> <li>– владеть: системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма.</li> </ul>
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.</li> <li>– уметь: грамотно распределять физические и умственные</li> </ul>

		деятельности	нагрузки. – владеть: знаниями здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: аспекты методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями . – уметь: составлять программу самоконтроля . – владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>16</b>	16
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0

Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	<b>16</b>	16
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	<b>31</b>	31
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	<b>9</b>	9
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0

### **Содержание учебной дисциплины**

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся;

Тема 1.2 Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

Тема 1.3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;

Раздел 2 Практические занятия в физической культуре;

Тема 2.1 Легкая атлетика (Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места);

Тема 2.2 Плавание (Кроль на груди. Кроль на спине);

Тема 2.3 Лыжные гонки (Повороты на месте. Лыжные ходы);

Тема 2.4 Основы шахматной игры (История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске. Как ходят фигуры. Сравнительная сила фигур. Цель игры. Рокировка и взятие на проходе. Шах и мат. Результат игры. Ничья в шахматах. Запись шахматной партии);

Тема 2.5 Адаптивная физическая культура.

### **5 Перечень тем лекций**

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической

			<b>подготовки</b>
Раздел 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	16	
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>0</b>

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	6	
Раздел 2.	Практические занятия в физической культуре	10	
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>0</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

### 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	15	

Раздел 2.	1. Подготовка к практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.	16	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к зачёту</i>	9	
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>0</b>

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) литература:

1 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/416220> (дата обращения: 15.08.2023);

2 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/415983> (дата обращения: 15.08.2023);

3 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. — Москва : ВЛАДОС, 2010. — URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html> (дата обращения: 15.08.2023).

### б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». — Москва, [200 – ]. — URL: <http://www.studentlibrary.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». — Санкт-Петербург, [200 – ]. — URL: <http://e.lanbook.com>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». — Москва, [200 – ]. — URL: <http://elibrary.ru>. — Режим доступа: по подписке;

4 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». — Москва, [2015 – ]. — URL: <http://rusneb.ru>. — Режим доступа: по подписке;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». — Москва, [200 – ]. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». — Москва, [200 – ]. — URL:



<https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice.

**г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

## **11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;  
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.02 «Информационные системы и технологии», 09.03.03 «Прикладная информатика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 11.03.04 «Электроника и наноэлектроника», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника».

Составитель(и):

доцент, и.о. заведующего кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

## **Приложение**

### **Аннотация**

#### **рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

#### **по направлению подготовки (специальности)**

Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»  
(направленность (профиль): «Автоматизация технологических процессов и производств»)

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
(направленность (профиль): «Информатика и вычислительная техника»)

09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
(направленность (профиль): «Информационные системы и технологии»)

09.03.03 «Прикладная информатика»  
(направленность (профиль): «Прикладная информатика»)

01.03.02 «Прикладная математика и информатика»  
(направленность (профиль): «Прикладная математика и информатика»)

11.03.04 «Электроника и наноэлектроника»  
(направленность (профиль): «Промышленная электроника»)

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»  
(направленность (профиль): «Электроэнергетика и электротехника»)

#### **форма обучения – Очная форма**

### **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование миро-воззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

## **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», 09.03.02 «Информационные системы и технологии», 09.03.03 «Прикладная информатика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 11.03.04 «Электроника и наноэлектроника», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

- Элективные курсы по физической культуре и спорту;
- Основы военной подготовки;
- Физика;
- Химия;
- Математика.

## **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### **– Универсальные компетенции**

<b>Наименование категории (группы) УК</b>	<b>Код и наименование УК</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения УК</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; . – уметь: применять

	<p>профессиональн ой деятельности</p>		<p>методы и средства физической культуры и спорта , теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств. – владеть: системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма.</p>
		<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>– знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. – уметь: грамотно распределять физические и умственные нагрузки. – владеть: знаниями здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий.</p>
		<p>УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности</p>	<p>– знать: аспекты методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями . – уметь: составлять программу самоконтроля . – владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения</p>

			полноценной социальной деятельности.
--	--	--	--------------------------------------

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>72</b>	72
	<i>зачетных единиц</i>	<b>2</b>	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>16</b>	16
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>16</b>	16
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>31</b>	31
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>9</b>	9
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0

#### 5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся;

Тема 1.2 Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

Тема 1.3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;

Раздел 2 Практические занятия в физической культуре;

Тема 2.1 Легкая атлетика (Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места);

Тема 2.2 Плавание (Кроль на груди. Кроль на спине);

Тема 2.3 Лыжные гонки (Повороты на месте. Лыжные ходы);

Тема 2.4 Основы шахматной игры (История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске. Как ходят фигуры. Сравнительная сила фигур. Цель игры. Рокировка и взятие на проходе. Шах и мат. Результат игры. Ничья в шахматах. Запись шахматной партии);

Тема 2.5 Адаптивная физическая культура.

### **6 Составитель(и):**

доцент, и.о. заведующего кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).