

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)

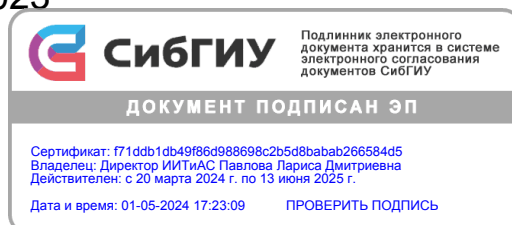
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк  
2023



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

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

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

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) 09.03.02 «Информационные системы и технологии», 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:

- История России;
- Экология.

## **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  | <p>– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта.</p> <p>– уметь: применять методы и средства физической культуры и спорта , теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств.</p> <p>– владеть: системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма.</p> |
|   |  | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | <p>– знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий.</p> <p>– уметь: грамотно распределять физические и умственные нагрузки.</p> <p>– владеть: знаниями здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий.</p>   |
|   |  | УК-7.3 Использует методику  | – знать: аспекты методики  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями .<br>– уметь: составлять программу самоконтроля .<br>– 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

| Сессия / курс                                 |                        | <b>ИТОГО</b> | <b>1 сессия / 1 курс</b> | <b>2 сессия / 1 курс</b> |
|---|------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|
| Форма промежуточной аттестации                |                        |              |                          | <i>зачет</i>             |
| Трудоёмкость                                  | <i>академ. час.</i>    | <b>72</b>    | 36                       | 36                       |
|   | <i>зачетных единиц</i> | <b>2</b>     | 1                        | 1                        |
| Лекции, <i>академ. час.</i>                   |                        | <b>2</b>     | 2                        | 0                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>      |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Практические занятия, <i>академ. час.</i>     |                        | <b>4</b>     | 0                        | 4                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i> |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |

|   |    |    |    |
|---|----|----|----|
| в форме практической подготовки             | 0  | 0  | 0  |
| Консультации, <i>академ. час.</i>           | 0  | 0  | 0  |
| в форме практической подготовки             | 0  | 0  | 0  |
| Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i> | 62 | 34 | 28 |
| в форме практической подготовки             | 0  | 0  | 0  |
| Контроль, <i>академ. час.</i>               | 4  | 0  | 4  |
| в форме практической подготовки             | 0  | 0  | 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 (Адаптивная физическая культура).

### 5 Перечень тем лекций

| № раздела / темы дисциплины | Темы лекций  | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |  | всего                            | в форме практической подготовки |
| Раздел 1.                   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | 2                                |                                 |
| <b>Итого:</b>               |  | <b>2</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                 | 2                                |                                 |

|               |  |          |          |
|---------------|--|----------|----------|
|               | общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся |          |          |
| Раздел 2.     | Практические занятия в физической культуре               | 2        |          |
| <b>Итого:</b> |  | <b>4</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;<br>2. Подготовка к практическому занятию;<br>3. Прохождение тестирования;<br>4. Решение ситуационных задач. | 34                               |                                 |
| Раздел 2.                   | 1. Подготовка к практическому занятию;<br>2. Прохождение тестирования;<br>3. Решение ситуационных задач.                                       | 28                               |                                 |
| <i>Контроль</i>             | <i>Подготовка к зачёту</i>   | 4                                |                                 |
| <b>Итого:</b>               |  | <b>66</b>                        | <b>0</b>                        |

### 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

#### **а) литература:**

1 Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов/ А.Е.Ловягина [ и др.]; под редакцией А.Е.Ловягиной.- Москва : Издательство Юрайт, 2022.- 531 с.- (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/489183> (дата обращения: 25.08.23);

2 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 25.08.23);

3 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 25.08.23).

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

8 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;
- Astra Linux Special Edition;
- 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) 09.03.02 «Информационные системы и технологии», 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):

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

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

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

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

#### **форма обучения – Заочная 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) 09.03.02 «Информационные системы и технологии», 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:

- История России;
- Экология.

### **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 профессиональной деятельности | 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.<br>– уметь: применять методы и средства физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств.<br>– владеть: системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма. |
|   |  | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающ  | – знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающ   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | их технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности   | их технологий.<br>– уметь: грамотно распределять физические и умственные нагрузки.<br>– 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 .<br>– уметь: составлять программу самоконтроля .<br>– владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. |

#### 4 Объем учебной дисциплины

| Сессия / курс                                 |                        | <b>ИТОГО</b> | <b>1 сессия / 1 курс</b> | <b>2 сессия / 1 курс</b> |
|---|------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|
| Форма промежуточной аттестации                |                        |              |                          | <i>зачет</i>             |
| Трудоёмкость                                  | <i>академ. час.</i>    | <b>72</b>    | 36                       | 36                       |
|   | <i>зачетных единиц</i> | <b>2</b>     | 1                        | 1                        |
| Лекции, <i>академ. час.</i>                   |                        | <b>2</b>     | 2                        | 0                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>      |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Практические занятия, <i>академ. час.</i>     |                        | <b>4</b>     | 0                        | 4                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i> |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |
| Консультации, <i>академ. час.</i>             |                        | <b>0</b>     | 0                        | 0                        |

|   |           |    |    |
|---|-----------|----|----|
| в форме практической подготовки             | <b>0</b>  | 0  | 0  |
| Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i> | <b>62</b> | 34 | 28 |
| в форме практической подготовки             | <b>0</b>  | 0  | 0  |
| Контроль, <i>академ. час.</i>               | <b>4</b>  | 0  | 4  |
| в форме практической подготовки             | <b>0</b>  | 0  | 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 (Адаптивная физическая культура).

### **6 Составитель(и):**

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