

Направление подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
Профиль «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»  
РПД Б1.О.19 «Физическая культура и спорт»



**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»  
в г. Смоленске**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске

в р.техн. наук, профессор

А.С. Федулов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Профиль: **«Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Нормативный срок обучения: **4 года 11 месяцев**

Форма обучения: **заочная**

Год набора: **2023**

Смоленск

Программа составлена с учетом ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденного приказом Минобрнауки России от «19» сентября 2017 г. № 929

**Программу составил:**

Ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания»



подпись

Т.Н. Русьянова  
ФИО

«05» июня 2023 г.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физвоспитания  
«07» июня 2023 г., протокол № 11

**Заведующий кафедрой физвоспитания:**



подпись

к.п.н., доц. А.О. Лёшин  
ФИО

« 07 » июня 2023 г.

**Согласовано:**

**Заведующий кафедрой вычислительной техники**  
**д.т.н., профессор**



**А.С. Федулов**

« 07 » июня 2023 г.

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

**Ответственный в филиале по работе**  
**с ЛОВЗ и инвалидами**



**Е.В. Зуева**

« 07 » июня 2023 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения дисциплины** 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 профессиональной деятельности по направлению подготовки бакалавриата 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС ++, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

**Задачами дисциплины** является изучение понятийного аппарата дисциплины, основных теоретических положений и методов, привитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к *обязательной части программы*.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту

ФТД.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен под-	УК-7.1 Выбирает здоровьесберега-	Знает: как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержа-

<p>держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ющие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>ния здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.                      Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.                      Владеет: методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                      Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                      Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
	<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                      Умеет: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                      Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Структура дисциплины:

№	Индекс	Наименование	Итого за курс										Каф.	Курсы	
			Контроль	Академических часов							з.е.				Неделя
				Всего	Контакт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Контроль	Всего			
7	Б1.О.17	Физическая культура и спорт	ЗаО	72	2	2					66	4	2	27	1

##### ОБОЗНАЧЕНИЯ:

##### Виды промежуточной аттестации (виды контроля):

Экз - экзамен;

ЗаО - зачет с оценкой;

За – зачет;

##### Виды работ:

Контакт. – контактная работа обучающихся с преподавателем;

Лек. – лекционные занятия;

Лаб.– лабораторные работы;

Пр. – практические занятия;

КРП – курсовая работа (курсовой проект);

РГР – расчетно-графическая работа (реферат);

СР – самостоятельная работа студентов;

з.е.– объем дисциплины в зачетных единицах.

**Содержание дисциплины:**

№	Наименование видов занятий и тематик, содержание
1	Лекционные занятия 2 ч. 1.1. Тема: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2	Самостоятельная работа студентов 66 ч. 2.1. Тема: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2.2. Тема: История физической культуры. Олимпийские игры. 2.3. Тема: Естественнонаучные основы физического воспитания студентов. . 2.4. Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.5. Тема: Основные методологические принципы физического воспитания. 2.6. Тема: Основы спортивной тренировки. 2.7. Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2.8. Тема: Спорт в системе физического воспитания студентов. 2.9. Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3.10. Тема: Воспитание физических качеств средствами физической культуры 3.11. Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.12. Тема: Средства и методы восстановления физической работоспособности. 2.13. Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 2.14. Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.15. Тема: Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. 2.16. Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 2.17. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2.18. Тема: Профессионально-прикладная физическая культура. 2.19. Тема: Психологические основы физической культуры студентов. 2.20. Тема: Организация научных исследований в области физической культуры в вузе. 2.21. Тема: Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре. . 2.22. Тема: Студенческий спорт.

**Текущий контроль:**

Проверка отчета по самостоятельной работе.

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Таблица - Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной занятий по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Лекции	Классическая (традиционная, информационная) лекция
2	Самостоятельная работа студентов (внеаудиторная)	Информационно-коммуникационные технологии (доступ к ЭИОС филиала, к ЭБС филиала, доступ к информационно-методическим материалам по дисциплине)
3	Контроль (промежуточная аттестация: зачет)	Технология устного опроса

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут привлекаться представители работодателей, преподаватели последующих дисциплин, заведующие кафедрами.

Оценка качества освоения дисциплины включает как текущий контроль успеваемости, так и промежуточную аттестацию.

В филиале используется система с традиционной шкалой оценок – "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно", "зачтено", "не зачтено" (далее - пятибалльная система).

Форма промежуточной аттестации по настоящей дисциплине - *зачет с оценкой на 1 курсе.*

Применяемые критерии оценивания по дисциплинам (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23):

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на вопросы билета, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины, правильно выполнившему практическое задание. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «эталонный».
«хорошо»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющему предусмотренные задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавшему систематический характер знаний по дисциплине, ответившему на все вопросы билета, правильно выполнивший практическое задание, но допустивший при этом непринципиальные ошибки. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «продвинутой».
«удовлетворительно»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, знакомому с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившему погрешность в ответе на теоретические вопросы и/или при выполнении практических заданий, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо неправильно выполнившему практическое задание, но по указанию преподавателя выполнившему другие практические задания из того же раздела дисциплины. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «пороговый».
«неудовлетворительно»/ «не зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы билета и дополнительные вопросы и неправильно выполнившему практическое задание (неправильное выполнение только практического задания не является однозначной причиной для выставления оценки «неудовлетворительно»). Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции на уровне «пороговый», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Учебное и учебно-лабораторное оборудование

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; демонстрационным оборудованием: персональным компьютером (ноутбуком); переносным (стационарным) проектором.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; демонстрационным оборудованием: персональным компьютером (ноутбуком); переносным (стационарным) проектором.

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в ЭИОС филиала.



**Программное обеспечение:** текстовый редактор.

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

### **для слепых и слабовидящих:**

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

### **для глухих и слабослышащих:**

- лекции оформляются в виде электронного документа;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

### **для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере;
- используется специальная учебная аудитория для лиц с ЛОВЗ – ауд. 106 главного учебного корпуса по адресу 214013, г. Смоленск, Энергетический пр-д, д.1, здание энергетического института (основной корпус).

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены филиалом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

### **для слепых и слабовидящих:**

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература.

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

### Дополнительная литература.

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Индустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.
5. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.
6. Бубнов Н.В. Метрологическое обеспечение исследований в спорте: учеб. пособие для вузов по спец. 032101 – Физическая культура и спорт / Н.В. Бубнов, А.О. Лёшин. – Смоленск: «Смоленская городская типография», 2010. – 270 с. (5экз).

### Список авторских методических разработок.

1. Лёшин А.О. Методические указания по прохождению курсов «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» [Текст]: методические указания / А.О. Лёшин, О. Г. Лёшин. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2017. - 32 с.
2. Кожиров А.П. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студентов в техническом вузе: методические рекомендации / А.П. Кожиров. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016. - 36 с.
3. Соколова Т.М. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студенток технического вуза [Текст]: методические рекомендации / Т.М. Соколова, А.Р.Дорохов. - Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016. - 44 с.
4. Новиков В.Н. Методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации / В.Н.Новиков. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2014. - 20 с.

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Но- мер из- ме- не- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц в доку- менте	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего измене- ния в данный эк- земпляр	Дата внесения из- менения в данный эк- земпляр	Дата введения из- менения
	из- ме- нен- ных	за- ме- нен- ных	но- вых	ан- ну- ли- ро- ванн ых					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10