

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

**СОГЛАСОВАНО**  
 Декан факультета инновационных  
 инженерных и цифровых технологий  
 А.Н. Волков  
 « 20 » 03 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Проректор по УРиКОД  
 А.В. Иваненко  
 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

**Шифр и направление подготовки**

**09.03.03 Прикладная информатика**

**Квалификация (степень) выпускника**

**бакалавр**

**Профиль подготовки**

**Прикладная информатика в экономике /  
 Цифровые технологии в аналитической  
 деятельности**

**Форма обучения**

**очная**

**Выпускающая кафедра**

**Кафедра информационных технологий и  
 математики**

**Кафедра-разработчик  
 программы**

**рабочей**

**Кафедра физической культуры и спорта**

| Семестр       | Трудоем-<br>кость<br>(час./зет.) | Лекцион.<br>занятий,<br>(час.) | Практич.<br>занятий,<br>(час.) | Лаборат.<br>занятий,<br>(час.) | СРС,<br>(час.) | КР/КП    | Форма<br>промежуточно-<br>го контроля<br>(экз./зачет) |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|----------|---|
| 1             | 72/2                             | -                              | 36                             | -                              | 36             | -        | зачет   |
| <b>Итого:</b> | <b>72/2</b>                      | <b>-</b>                       | <b>36</b>                      | <b>-</b>                       | <b>36</b>      | <b>-</b> | <b>зачет</b>  |

**Сочи – 2023**

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

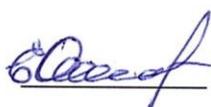
Рабочую программу составила:

 Л.К. Федякина, доцент кафедры физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Зав. кафедрой  А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ  Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и  
методического обеспечения  В.В. Васильченко

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2024 / 2025 учебный год.  
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой 04.03.2024 г.  А.В. Полякова

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

| Код и наименование компетенции  | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции  |
|---|---|
| <b>Универсальные компетенции</b>  |   |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Ознакомительная практика.<br>Технологическая (проектно-технологическая) практика |

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенции и индикаторы их достижения  |   | Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)  |
|---|---|---|
| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |   |
| <b>Универсальные компетенции</b>  |   |   |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>– средства и методы физической культуры.<br><i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности.<br><i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| <b>Компетенции и индикаторы их достижения</b> |   | Результат обучения по дисциплине<br>(показатели освоения компетенций)   |
|---|---|---|
| Код и наименование компетенции                | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |   |
|   | УК-7.2.<br>Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <i>Знать:</i> основы здорового образа жизни.<br><i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии.<br><i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни.  |
|   | 7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  | <i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.<br><i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни.<br><i>Владеть:</i> методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни. |

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

|   | Наименование тем дисциплины | Всего часов | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |                      |                      |     |
|---|-----------------------------|-------------|---|----------------------|----------------------|-----|
|   |                             |             | Лекционные занятия                            | Практические занятия | Лабораторные занятия | СРС |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |
| 3 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |
| 4 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |
| 5 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |
| 6 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |
| 7 | Общая физическая подготовка | 4           | -   | 2                    | -                    | 2   |

|              |                             |           |          |           |          |           |
|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| 8            | Общая физическая подготовка | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 9            | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 10           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 11           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 12           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 13           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 14           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 15           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 16           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 17           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
| 18           | Атлетическая гимнастика     | 4         | -        | 2         | -        | 2         |
|              | Зачет                       | -         | -        | -         | -        | -         |
| <b>ИТОГО</b> |                             | <b>72</b> | <b>-</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>36</b> |

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование тем дисциплины | Краткое содержание  |
|-------|-----------------------------|---|
| 1     | Общая физическая подготовка | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Общеразвивающие упражнения.                                   |
| 2     | Общая физическая подготовка | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на гибкость.  |
| 3     | Общая физическая подготовка | 1. Ходьба. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на гибкость.  |
| 4     | Общая физическая подготовка | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на развитие быстроты. 5. Эстафеты.                          |
| 5     | Общая физическая подготовка | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на развитие быстроты. 5. Эстафеты.                          |
| 6     | Общая физическая подготовка | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на развитие координационных способностей. 5. Челночный бег. |
| 7     | Общая физическая подготовка | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на развитие координационных способностей. 5. Челночный бег. |
| 8     | Общая физическая подготовка | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Упражнения на развитие выносливости. 5. Учебная игра.                  |
| 9     | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 10    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 11    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 12    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 13    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 14    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 15    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 16    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 17    | Атлетическая гимнастика     | 1. Степ. 2. Бег. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Силовые упражнения.  |
| 18    | Атлетическая гимнастика     | Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»  |

#### 4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

| № п/п | Наименование тем дисциплины | Вид СРС  |
|-------|-----------------------------|--|
| 1     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.                     |
| 2     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.                     |
| 3     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями                      |
| 4     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями                      |
| 5     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |
| 6     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |
| 7     | Общая физическая подготовка | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной  |



|    |                         |  |
|----|-------------------------|--|
|    |                         | упражнениями.  |
| 16 | Атлетическая гимнастика | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.                    |
| 17 | Атлетическая гимнастика | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |
| 18 | Атлетическая гимнастика | Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |

#### 4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены учебным планом.

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 07.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 07.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 07.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 07.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Федякина, Л. К. Физическая культура студента специального учебного отделения вуза : учебное пособие / Л. К. Федякина. — Сочи : ИП Кривлякин С. П., 2013. — 170 с. — Текст : непосредственный.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

| №  | Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников  |
|----|---|
| 1. | Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.   |
| 2. | Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.  |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.  |
| 4. | Комплект Сочинского государственного университета / Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва : Политехресурс, 2013 – . – URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html">http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный. |
| 5. | Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань» : сайт / ООО ЭБС «Лань. – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.   |
| 6. | Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.   |
| 7. | Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.   |
| 8. | eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.  |
| 9. | КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 07.07.2023). – Текст : электронный.  |

#### 4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

### **Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации**

1. Раскройте понятие «физическая культура» как составной части культуры общества и личности.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура и др.).
3. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.
4. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
5. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
6. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
7. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
8. Роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

### **Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»**

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: мужчины – +6 сантиметров (см), женщины – +7 см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту): мужчины – 35; женщины – 32.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: мужчины – 25 раз, женщины – 8 раз.

## **5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к *практическим* занятиям**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet ресурсами.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо также вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

#### **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету**

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: – наличие помещений для СРС;

- обеспечение средствами вычислительной техники;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению контрольных работ, сборники тестовых заданий).

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий. Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

практическая работа — это совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности;

самостоятельная работа студента предусматривает выполнение работы – задания, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода, заданий, направленных на улучшение функциональной и физической подготовленности, проведение самоконтроля за физической подготовленностью для сохранения и укрепления здоровья.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия: спортивный зал, спортивный инвентарь: туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степ-платформы, тренажеры и др.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

**Таблица 6 – Перечень программного обеспечения**

| № п/п | Перечень ПО   |
|-------|---|
| 1     | MicrosoftWindows.                                   |
| 2     | Microsoft Office                                    |
| 3     | Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение |
| 4     | Справочно-правовая система Консультант Плюс         |

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и он-лайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

#### **5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

**09.03.03 Прикладная информатика  
бакалавр**

**Прикладная информатика в экономике /  
Цифровые технологии в аналитической деятельности**

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**

*Дисциплина обязательной части учебного плана Очная форма обучения*

|  |   |
|--|---|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>            | 2/72  |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>                              | Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
| <b>Содержание дисциплины</b>                                 | Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика  |
| <b>Формируемые компетенции (коды)</b>                        | УК-7  |
| <b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b> | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
| <b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>    | Физическая культура и спорт.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Ознакомительная практика.<br>Технологическая (проектно-технологическая) практика  |
| <b>Образовательные технологии</b>                            | Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия, самостоятельная работа студента   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                        | Зачет   |