

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Силин Яков Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.09.2021 14:45:14  
Уникальный программный ключ:  
24f866be2aca1648403da8cbb3c509a9531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрена  
на заседании кафедры

14.01. 2020 г.  
протокол № 3  
Зав. кафедрой Кочерьян М.А.

Утверждена  
Советом по учебно-методическим вопросам  
и качеству образования  
15 января 2020 г.  
протокол № 15  
Председатель  Карх Д.А.  
(подпись)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика
Профиль	Прикладная информатика в экономике
Форма обучения	заочная
Год набора	2020
Разработана:	
доцент, к.п.н.	
Добрынин И.М.	

Екатеринбург  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>3</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>7</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>9</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>10</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)
ПС	

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины Физическая культура и спорт является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Лекции		
Семестр 4					
Зачет	72	2	2	66	2

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений. Иметь практический опыт занятий физической культурой.

### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		

Семестр 4		68					
Тема 1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. ОФП.	16				16	
Тема 2.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физ.воспитания	32				32	
Тема 3.	Составление литературного обзора по темам в виде реферата.	18				18	
Тема 4.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2				

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
Тема 1.3 1.4	Реферат. (Приложение 4)	Краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа научной (учебно-исследовательской) темы.	Зачет/незачет
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
4 семестр (За)	Тестирование (Приложение 5)	Тесты содержат основные понятия физической культуры, средства физической культуры, развития физических качеств. Вопросы сохранения и укрепления здоровья, влияния на здоровье двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Вопросы, связанные с теорией и методикой физической культуры и спорта, затрагивают основные понятия, цели, задачи, принципы физической культуры и спорта. Также рассматриваются теоретические и методические особенности избранных видов спорта. Олимпийское	отлично хорошо удовлетворительно неудовлетворительно

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Содержание лекций

Тема 4. Развитие физической культуры и спорта в России  
Развитие физической культуры. Здоровьесбережение.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. ОФП. Здоровье - это способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психической и социальной сущности.

Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физ.воспитания  
Основные понятия и методические принципы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.

Тема 3. Составление литературного обзора по темам в виде реферата.

Написание самостоятельной работы по темам в виде реферата.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Приложение 1.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
не предусмотрено

7.3.3. Перечень курсовых работ  
не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы  
не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы  
не предусмотрено

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

**Основная литература:**

1. Лукина С. М., Хуббиев Ш. З., Ярчиковская Л. В., Коваль Т. Е.. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. - 272 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1000483>
1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.. Физическая культура студента: учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.
2. Чертов Н. В.. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с.
3. Караулова Л. К.. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (квалификация (степень) "бакалавр"). - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 336 с.
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей. - Москва: Юрайт, 2018. - 424 с.
5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>
6. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по группе специальностей 0300 "Образование". - Москва: Альфа-М, 2003. - 352 с.
7. Виленский М. Я., Горшков А. Г.. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта. - Москва: КноРус, 2013. - 239 с.
8. Рипа М. Д., Кулькова И. В.. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие для студентов вузов по специальностям "Физическая культура" и "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)". - Москва: КноРус, 2013. - 370 с.
9. Гришина Ю. И.. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 249 с.
10. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н.. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
11. Захваткина Ю. Ю., Романова Н. А.. Физическая культура: фитнес [Электронный ресурс]: методические рекомендации по организации самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для студентов всех специальностей дневной формы обучения. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2009. - 51 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/uml/10/m2233.pdf>
12. Караулова Л. К.. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (квалификация (степень) "бакалавр"). - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=567347>
13. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей. - Москва: Юрайт, 2018. - 424 с. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7>
14. Бумарскова Н. Н.. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: [учебное пособие]. - Москва: МИСИ-МГСУ, 2017. - 128 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1018536znanium.com>
15. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427>

**Дополнительная литература:**



1. Айзман Р. И., Абаскалова Н. П., Шуленина Н. С.. Физиология человека: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 44.04.01 (050100.62) "Педагогическое образование" (профили "Безопасность жизнедеятельности", "Биология", "Психология"). - Москва: ИНФРА-М, 2015. - 432 с.
2. Абаскалова Н. П., Айзман Р. И., Боровец Е. Н., Кривошеков С. Г., Иашвили М. В., Айзман Р. И.. Физиологические основы здоровья: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (050100.62) "Педагогическое образование". - Москва: ИНФРА-М, 2015. - 351 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г.. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта. - Москва: Гардарики, 2007. - 218 с.
4. Макаров Ю. М., Луткова Н. В., Минина Л. Н., Фейгель И. Г., Яхонтов Е. Р., Лосин Б. Е., Елевич С. Н., Чуркин А. А., Сысоев А. В., Макаров Ю. М.. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура". - Москва: Академия, 2013. - 271 с.
5. Сидоров Р. В., Воловик Т. В.. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf>
6. Абаскалова Н. П., Айзман Р. И., Боровец Е. Н., Кривошеков С. Г., Иашвили М. В., Айзман Р. И.. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (050100.62) "Педагогическое образование". - Москва: ИНФРА-М, 2015. - 351 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=429950>
7. Казантинова Г. М.. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=615222>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows 10 .Акт предоставления прав № Тг060590 от 19.09.2017. Срок действия лицензии 30.09.2020.

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Акт предоставления прав № Тг060590 от 19.09.2017. Срок действия лицензии 30.09.2020.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

**Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры**  
<http://tpfk.infosport.ru>

**Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры**  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

**Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала**  
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия. обеспечивающие тематические иллюстрации.