

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора,  
совмещающий обязанности директора  
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке

\_\_\_\_\_ Баранов Ю.А.

«29» мая 2026г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) 01 Прикладная информатика в экономике

Присваиваемая квалификация «Бакалавр»

Формы обучения: очная

Год набора 2024

Новокузнецк 2026 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании учебно-методического совета филиала КузГТУ в г. Новокузнецке

Протокол № 6 от 29.05.2026

Зав. Кафедрой ИТиЭД

  
\_\_\_\_\_

подпись

В. В. Шарлай

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

  
\_\_\_\_\_

подпись

Т. А. Евсина

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:

универсальных компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций**

**Индикатор(ы) достижения:**

Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.

**Результаты обучения по дисциплине:**

Знать значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.

Уметь интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.

Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.

**2 Место дисциплины "Физическая культура и спорт" в структуре ОПОП бакалавриата**

Для освоения дисциплины необходимо владеть знаниями умениями, навыками, полученными в рамках среднего общего образования и (или) среднего специального и (или) дополнительного профессионального образования.

Дисциплина входит обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.

Цель дисциплины - получение обучающимися знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, необходимых для формирования компетенций, указанных в пункте 1.

**3 Объем дисциплины "Физическая культура и спорт" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

| Форма обучения   | Количество часов |    |     |
|--|------------------|----|-----|
|  | ОФ               | ЗФ | ОЗФ |
| Курс 1/Семестр 1   |                  |    |     |
| Всего часов  | 72               |    |     |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): |                  |    |     |
| Аудиторная работа  |                  |    |     |
| Лекции   | 16               |    |     |
| Лабораторные занятия   |                  |    |     |
| Практические занятия   | 16               |    |     |
| Внеаудиторная работа   |                  |    |     |
| Индивидуальная работа с преподавателем:                                    |                  |    |     |
| Консультация и иные виды учебной деятельности                              |                  |    |     |
| Самостоятельная работа   | 40               |    |     |
| Форма промежуточной аттестации   | зачет            |    |     |

**4 Содержание дисциплины "Физическая культура и спорт", структурированное по разделам (темам)**

#### 4.1. Лекционные занятия

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание  | Количество часов |   |     |
|---|------------------|---|-----|
|   | ОФ               | З | ОЗФ |
| Раздел 1. Теория и методика физического воспитания: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия и определения, объект и предмет ТФК. Общественные и специфические функции и формы физической культуры. Теоретико-практические основы совершенствования физических качеств. Методики повышения уровня физического подготовленности. Принципы определения развития двигательных качеств. Профессионально-прикладная физическая культура. Общая характеристика, назначение и задачи профессионально-прикладной подготовки. Методика формирования профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов  | 8                |   |     |
| Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом: Физиологические механизмы деятельности всех систем организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы адаптации, утомления и восстановления двигательной деятельности. Характеристика понятия здоровья. Основные факторы, влияющие на уровень здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. Принципы организации рационального питания как составной части здорового образа жизни. Особенности процесса питания для повышения эффективности двигательной и спортивной деятельности. Использование средств и методов физической культуры для повышения уровня здоровья. Организация процесса физического воспитания для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Педагогические наблюдения и самоконтроль влияния занятий ФКиС на организм занимающихся. | 8                |   |     |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>16</b>        |   |     |

#### 4.2. Практические (семинарские) занятия

| Тема занятия   | Количество часов |    |    |
|--|------------------|----|----|
|  | ОФ               | ЗФ | ОЗ |
| Раздел 1. Теория и методика физического воспитания: Оценка уровня физического развития и определение типа телосложения. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Скоростные способности, гибкость основных мышечных групп и суставов: оценка и совершенствование.   | 8                |    |    |
| Раздел 2. Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания. Определение физической работоспособности. Определение понятия здоровья и здорового образа жизни. Расчет коэффициента здоровья. Методика организации рационального питания. Самоконтроль субъективных и объективных показателей состояния организма. | 8                |    |    |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>16</b>        |    |    |

#### 4.3. Самостоятельная работа студента

| Виды СРС  | Объем, час |   |    |
|---|------------|---|----|
|   | О          | З | ОЗ |
| Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов лекций для подготовки к занятиям | 20         |   |    |
| Оформление отчетов по практическим и(или) лабораторным работам, подготовка к тестированию   | 14         |   |    |
| Подготовка к промежуточной аттестации   | 6          |   |    |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>40</b>  |   |    |

**6** Учебно-методическое обеспечение

**6.1** Основная литература

1. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей вузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. - Кемерово

:Издательство КузГТУ, 2009. - 63 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>. – Текст: электронный.

2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. - 110 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. - Текст : электронный.

3. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им.Т. Ф. Горбачева". - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. - 73 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. - Текст : электронный.

4. Заплатаина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им.Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. - 194 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. - Текст : электронный.

5. Заплатаина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. - 190 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common>. - Текст : электронный.

6. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. - Кемерово : КузГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common> (дата обращения: 06.06.2022). - Текст : электронный.

## **6.2** Дополнительная литература

1. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2007. - 112 с. - URL:<http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common>. - Текст : электронный.

2. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. - Кемерово : КузГТУ, 2013. - . - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common> (дата обращения: 07.06.2022). - Текст : электронный.

## **6.3** Методическая литература

1. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе : методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания ; сост. О. А. Заплатаина. - Кемерово : КузГТУ, 2018. - 49 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671> (дата обращения: 06.06.2022). - Текст : электронный.

## **6.4** Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://eJanbook.com>
3. Электронная библиотечная система «Консультант Студента» <http://www.studentlibrary.ru>
4. Электронная библиотека КузГТУ <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-18>
5. Электронная библиотечная система Новосибирского государственного технического университета <https://clck.ru/UoXpv>
6. Электронная библиотека Эксперт-онлайн информационной системы Технорматив <https://gost.online/index.htm>
7. Электронная библиотека Горное образование <http://library.gorobr.ru/>

## **6.5** Периодические издания

1. Горный информационно-аналитический бюллетень: научно-технический журнал (электронный) <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8628>

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ЭИОС КузГТУ:

а) Электронная библиотека КузГТУ. - Текст: электронный // Научно-техническая библиотека Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева : сайт. - Кемерово, 2001. - URL: <https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/ebs>. - Текст: электронный.

б) Портал.КузГТУ : Автоматизированная Информационная Система (АИС) : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. - URL: <https://portal.kuzstu.ru/> (дата обращения: 01.09.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

с) Электронное обучение : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. - URL: <https://el.kuzstu.ru/> (дата обращения: 01.09.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей КузГТУ. - Текст: электронный.

## **8** Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Физическая культура и спорт"

Самостоятельная работа обучающегося является частью его учебной деятельности, объемы самостоятельной работы по каждой дисциплине (модулю) практике, государственной итоговой аттестации, устанавливаются в учебном плане.

Самостоятельная работа по дисциплине (модулю), практике организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (модуля), программы практики в следующем порядке:

1.1 содержание знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, которые будут сформированы в процессе освоения дисциплины (модуля), практики;

1.2 содержание конспектов лекций, размещенных в электронной информационной среде КузГТУ в порядке освоения дисциплины, указанном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

1.3 содержание основной и дополнительной литературы.

2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу в следующем порядке:

2.1 выполнение практических и (или) лабораторных работы и (или) отчетов в порядке, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.2 подготовка к опросам и (или) тестированию в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики.

В случае затруднений, возникших при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. 7-zip
4. Microsoft Windows
5. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
6. Kaspersky Endpoint Security
7. Браузер Спутник

## **10** Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт"

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

1. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационнообразовательную среду организации.

2. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебная аудитория № 1120

Перечень основного оборудования: специализированная мебель (столы и стулья); технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); наборы демонстрационного оборудования; щиты баскетбольные, стойки волейбольные, ворота для мини-футбола; мячи: волейбольные, баскетбольные, для мини-футбола; теннисные столы; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

Лыжная база

Перечень основного оборудования: технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории (ноутбук, переносной проектор, переносной экран); лыжный инвентарь; учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Перечень используемого программного обеспечения: Libre Office; Open Office; Microsoft Windows; 7-zip; ESET NOD32 Smart Security Business Edition; Google Chrome.

#### **11** Иные сведения и (или) материалы

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных так и современных интерактивных технологий.

В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:

- разбор конкретных примеров;
- мультимедийная презентация.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.