

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-  
Российского университета

  
Ю.В. Машин

«22» 06 2020 г.

Регистрационный № УД-5.1.0.11/р

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Направление подготовки** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Направленность (профиль)** Автоматизированные системы обработки информации и управления

**Направление подготовки** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль)** Разработка программно-информационных систем

**Квалификация** Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1
Семестр	2
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	8
Контактная работа по учебным занятиям, часы	8
Самостоятельная работа, часы	64
Зачёт, семестр	2
Всего часов / зачетных единиц	72/2

Кафедра-разработчик программы: «Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов

Могилев, 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника № 929 от 19.09.2017 г., учебным планом рег. № 090301-4 от 27.12.2019 г.

09.03.04 Программная инженерия, № 920 от 19.09.2017 г., учебным планом рег. № 090304 - 4 от 27.12.2019 г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Физвоспитание и спорт» 25.02. 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой  Д.Н. Самуйлов

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета

17.06.2020 г., протокол № 7.

Зам. председателя  
Научно-методического совета

 С.А. Сухотский

Рецензент: Анжелика Владимировна Кучерова заведующий кафедрой «Теории и методики физического воспитания» учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» кан. пед. наук, доц.

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой «Автоматизированные системы управления»

 А.И. Якимов

Ведущий библиотекарь

 О.С. Мезловская

Начальник учебно-методического отдела

 В.А. Кемова

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

## 1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

### знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

### уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

### владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

## 1.3 Место учебной дисциплины в системе подготовки студента

Физическая культура относится к блоку 1, «Дисциплины» (модули) обязательная часть блока 1.

## 1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

### 2.1 Содержание учебной дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Понятие термина – физическая культура. Компоненты физической культуры.	УК-6. УК-7.
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры.	УК-6. УК-7.
3	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Основные компоненты образа жизни.	УК-6. УК-7.
4	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.	Функциональная активность человека и виды трудовой деятельности.	УК-6. УК-7.

### 2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

№ недели	Лекции (наименование тем)	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	16	КР	15
3	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	16	КР	15
				ПКУ	30
Модуль 2					
7	Тема 3. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2	16	КР	15
9	Тема 4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.	2	16	КР	15
				ПКУ	30
				ПА* (зачет)	40
	Итого	8	64		100

Принятые обозначения:

*Текущий контроль* –

КР – контрольная работа.

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ПА – *Промежуточная аттестация*.

Итоговая оценка определяется как сумма текущего контроля и промежуточной аттестации и соответствует баллам:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

### 3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины «Физическая культура» используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Лекции	
1	Мультимедиа	1 – 4	8
	ИТОГО		8

### 4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Вопросы к контрольным работам	4
2	Вопросы к зачету	1

### 5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

#### 5.1 Уровни сформированности компетенций

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
	<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</i>		
	<i>УК-6.1. Способен применять принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.</i>		
1	Пороговый уровень	Знание, понимание теоретических основ физической культуры	Понятие компонентов физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных

			систем
2	Продвинутый уровень	Знание и хорошее понимание теоретических основ физической культуры	Понятие о социально-биологических основах физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание и отличное понимание теоретических основ физической культуры	Способность составить план для развития физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека
<p><i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i></p>			
<p><i>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i></p>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание теоретических основ физической культуры	Понятие компонентов физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание и хорошее понимание теоретических основ физической культуры	Понятие о социально-биологических основах физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание и отличное понимание теоретических основ физической культуры	Способность составить план для развития физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных

		культуры	оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека
--	--	----------	--

## 5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

Результаты обучения	Оценочные средства
<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</i>	
Понятие компонентов физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе, вопросы к зачету
Понятие о социально-биологических основах физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе, вопросы к зачету
Способность составить план для развития физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека	Вопросы к контрольной работе, вопросы к зачету
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	
Понятие компонентов физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе, вопросы к зачету
Понятие о социально-биологических основах физической культуры, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе, вопросы к зачету
Способность составить план для развития физических качеств освоение элементов	Вопросы к контрольной работе, вопросы к зачету

различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека	
--	--

### 5.3 Критерии оценки зачета

Студент допускается к зачету в том случае, если выполняются следующие требования:

1. Студент защитил рефераты.
2. Сумма рейтинг-баллов, набранных студентом составляет не менее 36 баллов.

### 5.4 Критерии контрольных работ

Студент выполнил контрольную работу с результатом 9-15 баллов.

## 6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие теоретических знаний и практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре.

Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

### Контроль самостоятельной работы студентов

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Физическая культура [Электронный	-	ЭБС



	ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).		Znanium.com
2	<b>Иванков, Ч. Т.</b> Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.] ; под науч. ред. Ф. А. Керимова. - 2018. - 136 с	-	ЭБС Znanium.com

## 7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	<b>Каткова, А.М.</b> Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.	-	ЭБС Znanium.com
2	<b>Кузьмин, В.А.</b> Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 172 с.	-	
3	Плавание учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2018. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).		
4	<b>Гомилевская, Г.А.</b> Экономика и предпринимательство в сервисе и туризме : Учебник / Галина Александровна, Александр Сергеевич, Татьяна Валерьевна. – 1. – Москва; Москва : Издательский Центр РИОР: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2018. – 190 с.		
5	<b>Писаренко, В.Ф.</b> Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография /	-	

	В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. - Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2017. - 201с.		
6	<b>Стрельников, В.А.</b> Учебно-тренировочный процесс в боксе : Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. – 1. – Москва ; Красноярск : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М» : Сибирский федеральный университет, 2017. – 112 с.		ЭБС Znanium.com
7	<b>Парыгина О.В.</b> Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. — Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 стр.		
8	<b>Зульфугарзаде, Т.Э.</b> Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 140 с.		

### 7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<http://www.infosport.ru>

<http://www.elibrary.ru/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.gssiweb.com/>

<http://mon.gov.ru/>

### 7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

#### 7.4.1 Методические рекомендации

1. **Дорощенко, А.В.** Развитие специально-скоростных качеств у дзюдоистов: учеб.-метод. рекомендации / А.В. Дорощенко, Н.А. Перец – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2016. – 15 с. , 36 экз.

2. **Садовская, Л.А.** Подвижные игры и эстафеты на занятиях по физической культуре / Л.А. Садовская – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2016. – 16 с. , 36 экз.

3. **Дорощенко, А.В.** Корректирующая гимнастика для студентов 1-5 курсов: учеб.-метод. рекомендации / А.В. Дорощенко, В.В. Сычевич – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2016. – 14 с. , 36 экз.

4. **Самуйлов, Д.Н.** Развитие выносливости в контактном карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с. , 36 экз.

5. **Копылова, Е.А.** Совершенствование точности бросков в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2017. – 16 с.
6. **Малышева, Е.Н.** Упражнения для совершенствования техники плавания: учеб.-метод. рекомендации / Малышева Е.Н., М.В. Васюхневич, В.Ф. Писаренко – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с.
7. **Копылова, Е.А.** Совершенствование индивидуального мастерства баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2018. – 16 с.
8. **Малышева, Е.Н.** Силовая подготовка пловцов: учеб.-метод. рекомендации / Е.Н. Малышева. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 16.
9. **Самуйлов, Д.Н.** Техника ударов ногами в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.
10. **Писаренко, В.Ф.** Использование технических средств при подготовке многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов – Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 20 с.
11. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с
12. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.

#### **7.4.2 Информационные технологии**

Мультимедийные презентации:

Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема №2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Тема №3 Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема №4 Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Направление подготовки** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Направленность (профиль)** Автоматизированные системы обработки информации и управления

**Направление подготовки** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль)** Разработка программно-информационных систем

**Квалификация** Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1
Семестр	2
Лекции, часы	8
Практические занятия, часы	-
Контактная работа по учебным занятиям, часы	8
Самостоятельная работа, часы	64
Зачёт, семестр	2
Всего часов / зачетных единиц	72/2

### 1. Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

### 2. Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

#### **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

#### **уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

#### **владеть:**

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

### 3. Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 4. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Проведения занятий проходят в традиционной форме.