

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Белорусско-Российского университета

Документ подписан
простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лустенков Михаил Евгеньевич
Должность: Ректор
Дата: 09.09.2026

М.Е. Лустенков

12.06 2026

Регистрационный № УД- 5.1.0.7/p

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Программно-аппаратные средства информационных систем

Направление подготовки 09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) Разработка программно-информационных систем

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) Управление электронным бизнесом

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

Кафедра – разработчик программы: «Техносферная безопасность»

Составитель: А.В. Щур, д-р биол. наук, доцент.

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

09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата), утвержденным приказом № 929 от 19.09.2017, учебным планом рег.№090301-2.2, утвержденным 18.02.26.

09.03.04 Программная инженерия (уровень бакалавриата), утвержденным приказом № 920 от 19.09.2017, учебным планом рег.№090304-2.2, утвержденным 18.02.26.

38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденным приказом № 970 от 31.07.2020, учебным планом рег. №380302-2.2, утвержденным 18.02.26..

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Техносферная безопасность» 25.03.26, протокол №8

Зав. кафедрой  А.В. Щур

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета 15.04.2026, протокол №6.

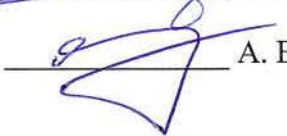
Рецензент:

Лысова Валентина Антоновна, заведующий кафедрой “Естествознание” Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, канд. техн. наук, доцент

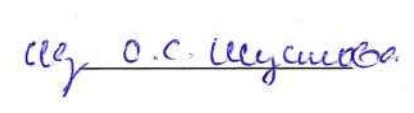
Рабочая программа согласована:

Кафедра «Программное обеспечение информационных технологий»
Кафедра «Маркетинг и менеджмент»

 В. В. Кутузов

 А. В. Александров

Ведущий библиотекарь

 О.С. Шущова

Начальник учебно-методического отдела

 О.Е. Печковская

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.4 Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 и спорта 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 и спорта 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 и спорту, 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.

1.4 Место дисциплины в системе подготовки студента

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

1.4 Требования к освоению дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
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 дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Понятие термина – физическая культура. Компоненты физической культуры.	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-7
3	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Основные компоненты образа жизни.	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-7

2.2 Учебно-методическая карта дисциплины

№ недели	Лекции (наименование тем)	Часы	Самостоятельная работа,	Форма контроля знаний	Баллы (max)
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	16	КР	15
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	16	КР	15
3	Тема 3. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2	16	КР	15
4	Тема 4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.	2	16	КР	15
				ТКУ	60
17				ПА* (зачет)	40
	Итого	8	64		100

Принятые обозначения:

Текущий контроль –

КР – контрольная работа.

ТКУ – текущий 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 и спорт» 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	2
2	Вопросы к зачету	1

5 КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

5.1 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
<i>ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний з</i>
Знает – роль физической культуры и спорта 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.
Умеет – 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.
Владет – знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта 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 и спорту, 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.

5.2 Критерии оценки зачета

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

1. Подготовил рукописный конспект лекций
2. Студент выполнил контрольную работу
3. Сумма рейтинг-баллов, набранных студентом составляет не менее 36 баллов.

5.3 Критерии контрольных работ

Студент выполнил контрольную работу с результатом 9-15 баллов.

– (0 баллов) – не ответил ни на один вопрос;

– (1–8 баллов) – выполнено менее 50% заданий, либо задания сделаны частично или с ошибками. За каждое правильно выполненное задание начисляется от 1 до 4 баллов, в зависимости от сложности (описательное 1–2 балла, расчетное 1–4 балла) Правильное воспроизведение формулы по которой осуществлялся расчет – 1 балл.

– (9–15 баллов) – выполнено более 50% заданий. Каждое задание оценивается отдельно и выполнено более чем на 50% (описательное 1–2 балла, расчетное 1–4 балла)

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	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1933136
2	Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	Рек. Экспер.-метод. советом Инстит. спорта и физ. воспит. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1905255

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).– Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1042623
2	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональн. учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1940910
3	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1945375
4	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1945375
5	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональн. учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1940910

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

Информационные технологии

Мультимедийные презентации:

Тема № 1 Физическая культура и спорт 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 И СПОРТ

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Программно-аппаратные средства информационных систем

Направление подготовки 09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) Разработка программно-информационных систем

Направление подготовки 38.03.05 Маркетинг

Направленность (профиль) Управление электронным бизнесом

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 и спорт» 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 и спорта 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 и спорта 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 и спорту, 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:

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 мультимедийной форме.