

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
"Ивановский государственный политехнический университет"**

УТВЕРЖДАЮ

Директор института \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2026 г.

## **Физическая культура и спорт**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **ФК (Физической культуры)**

Учебный план 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) Дизайн и продвижение цифрового продукта

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 64

в том числе:

аудиторные занятия 30

самостоятельная работа 34

Виды контроля в семестрах:

зачет, 1 семестр

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр           | 1  |    | Итого |    |
|-------------------|----|----|-------|----|
| Вид занятий       | УП | РП | УП    | РП |
| Лекции            | 16 | 16 | 16    | 16 |
| Практические      | 14 | 14 | 14    | 14 |
| Итого ауд.        | 30 | 30 | 30    | 30 |
| Контактная работа | 30 | 30 | 30    | 30 |
| Сам. работа       | 34 | 34 | 34    | 34 |
| Часы на контроль  |    |    |       |    |
| Итого             | 64 | 64 | 64    | 64 |

Программу составил(и):

Агинян В.К., Зав.кафедрой, \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

Ершова А.В., доцент, \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Разработана в соответствии с ФГОС ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 926

составлена на основании учебного плана

09.03.02 Информационные системы и технологии

утвержденного ученым советом вуза от 26.03.2026 протокол №6

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**ФК (Физической культуры)**

Зав. кафедрой Агинян В.К. \_\_\_\_\_

Согласовано

Зав. выпускающей кафедрой ИТиС Арбузова А.А. \_\_\_\_\_

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цели:</b>                                         | Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт обучающимися является обеспечение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности.                                                                                                                     |
| <b>Задачи:</b>                                       | Научить понимать социальную значимость физической культуры и ее роли в развитии личности, знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, применять на практике умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                         | Б1.О.01.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>2.1</b>                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                           | Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий. Студент должен обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.                                    |
| <b>2.2</b>                                                                | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           | Знания, полученные при изучение дисциплины, необходимы для понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретение обучающимися современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни |

| <b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                        | - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.                                                 |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                        | - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                      | - навыками здорового образа жизни и физической культуры, владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.                                                                                                            |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
| Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
| <b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b><br><b>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.</b><br><b>Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов.</b><br><b>Тема 3. Психофизиологические основы учебной деятельности.</b><br><b>Тема 4. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.</b><br><b>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br><b>Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.</b><br><b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческие спортивные соревнования.</b><br><b>Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b><br><b>Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |       |            |
| /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1              | 16    |            |
| /СР/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1              | 16    |            |
| <b>Раздел 2. Методико-практический раздел.</b><br><b>Тема 1. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов вуза: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.</b><br><b>Тема 2. Обучение приемам выбора методов развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация).</b><br><b>Тема 3. Обучение приемам регулирования нагрузки, приемам выбора подходящей для студента с ограниченными возможностями здоровья зоны физической нагрузки.</b><br><b>Тема 4. Освоение аэробных упражнений. Аэробная тренировка: укрепление дыхательных мышц, улучшение циркуляции крови, улучшение психического состояния, снижение стресса, риска депрессии, развитие сердечно-сосудистой системы</b><br><b>Тема 5. Освоение методик кинезитерапии, дыхательной гимнастики, психоэмоциональной саморегуляции (медитации, аутотренинга, позитивного самовнушения). Скандинавская ходьба. Терренкур.</b><br><b>Тема 6. Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья студентов.</b> |                |       |            |
| /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1              | 14    |            |
| /СР/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1              | 18    |            |
| /За/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1              | 0     |            |

| 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В рамках внутренней системы оценки качества подготовки для текущего контроля и промежуточной аттестации в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся (очной формы обучения).</p> <p>При реализации образовательной программы в университете применяются очное обучение и дистанционные образовательные технологии.</p> <p>Для проведения лекций в дистанционном формате, используется электронная информационно-образовательная среда вуза.</p> <p>При реализации дисциплины в очном формате предусмотрены следующие образовательные технологии.</p> <p>1 Теоретический раздел - прослушивание лекций</p> <p>2 Методико-практический раздел - тренинг, метод конкретных ситуаций, личностно-ориентированный метод обучения</p> |

| 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Контрольные нормативы</p> <p>2. Тест, состоящий из 50 вопросов. Теоретический раздел оценивается методом тестирования.</p> <p>3. Реферат</p> |
| <p>ФОС по дисциплине представлен в ПРИЛОЖЕНИИ к РПД.</p>                                                                                           |

|                                                                         |                     |                              |                   |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                     |                              |                   |
| 7.1. Рекомендуемая литература                                           |                     |                              |                   |
| 7.1.1 Основная литература                                               |                     |                              |                   |
|                                                                         | Авторы, составители | Заглавие, назначение, ссылка | Издательство, год |

|      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Л1.1 | А. Б. Муллер [и др.]. | Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> . — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — 2019 год, , | Москва : Издательство Юрайт, 2019. , |
| Л1.2 | Алхасов Д. С.         | Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438991">https://biblio-online.ru/bcode/438991</a> (дата обращения: 17.12.2019).— 191 с. , ,                                         | Москва : Издательство Юрайт, 2019. , |

### 7.1.2 Дополнительная литература

|      | Авторы, составители            | Заглавие, назначение, ссылка                                                                                                                                                                                                                               | Издательство, год                   |
|------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Л2.1 | Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев | Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата /— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/444497">https://urait.ru/bcode/444497</a> — 176 с. , , | Москва : Издательство Юрайт, 2019., |

### 7.1.3 Методические разработки

|      | Авторы, составители                                                                                    | Заглавие, назначение, ссылка                                                        | Издательство, год |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Л3.1 | Надежин С.Е., Шишкова О.В., Агинян В.К., Ершова А.В., Кац О.М., Тушина О.Ю. Чернов А.А., Багалина Т.Ю. | Методические указания по спортивной подготовке (3 части) , 48 стр., тираж 150 шт. , | ИВГПУ, 2020,      |

## 7.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

E-learning Портал электронного образования ИВГПУ: <https://moodle.ivgpu.ru/>

## 7.3. Информационное обеспечение дисциплины

### 7.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

|  |                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Лицензионное программное обеспечение вуза: Microsoft Windows, Microsoft Office.<br>Прикладное программное обеспечение: Google Chrome, Opera, Mozilla Firefox и др.<br>Свободно распространяемое: программный пакет Moodle. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 7.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

|         |                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.2.1 | ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн", <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a>                 |
| 7.3.2.2 | Библиотека информации по физической культуре и спорту, <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> |
| 7.3.2.3 | Электронная библиотека ИВГПУ, <a href="https://lib.ivgpu.ru/">https://lib.ivgpu.ru/</a>                            |
| 7.3.2.4 | ЭБС издательства "Лань", <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                               |

## 8. МТО (ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ)

Дисциплина обеспечена тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, и соответствующими спортивными сооружениями (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, фитнес-студия) и спортивным инвентарем, компьютерной программой для теоретического тестирования освобожденных по медицинским показаниям студентов.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## **10. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ООП ВО ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Преподавание дисциплины должно учитывать особенности познавательной деятельности и личностной особенности обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов (по возможности на лекциях, семинарах, лабораторных работах и т.д.). Учет особенностей обучающихся с инвалидностью в полной мере проявляется на предусмотренных для таких обучающихся индивидуальных консультациях по дисциплине.

Необходимо во время преподавания в общей группе учитывать реальные возможности лиц с ОВЗ и инвалидов. Коррекция методики преподавания для данной группы лиц возможна на индивидуальных занятиях. Преподаватель должен учитывать физиологические особенности обучаемого и разработать рекомендации и приемы выполнения поставленной задачи индивидуально. Возможен подбор индивидуального задания с коррекцией уровня сложности выполняемого задания.

Специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Необходимо учитывать тот факт, что обучающиеся не всегда имеют физическую возможность посещать занятия. Поэтому целесообразно разрабатывать дистанционную информационную поддержку процесса обучения. Таким средством могут являться обучающие компьютерные фильмы по данной дисциплине, презентации, которые обучающийся может просматривать дома в комфортной среде и без лимита времени.

Обучающиеся из числа лиц с ОВЗ и инвалидов обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

При проведении занятий в компьютерных лабораториях целесообразно использовать проектор для наиболее удобного размещения обучающегося с ОВЗ при изложении материала занятия.