

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан РТФ

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедов/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.2 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Интеллектуальные телекоммуникационные системы и сети

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	<u>72 / 2</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>2</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>2</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>4</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>68</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>1</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

                      
(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	А.А. Смойлов
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
18.01.2023	протокол №	7	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Рябова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Пашукова Светлана Геннадьевна, Директор филиала в РМЭ ПАО "Ростелеком"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> истории развития, современное состояние и перспективы спорта в России и за рубежом <b>умения:</b> осуществлять поиск, конспектирование и анализ дополнительной литературы в области физической культуры. <b>навыки:</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, классическая лекция

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Лекция. 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2. Основы спортивной тренировки. 3. Социальные проблемы современного спорта. 4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем. 5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества. 6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.	2	
Практическое занятие. Легкая атлетика и силовая гимнастика	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Развитие основных физических качеств сила быстрота ловкость выносливость 2. Кроссфит как новая концепция развития физических возможностей человека. 3. Новые формы двигательной активности, в молодежных субкультурах.	68	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает сдачу контрольных нормативов, написание реферата.

Требования к написанию и оформлению реферата: объем реферата: 20-24 страниц. По согласованию с преподавателем, объем может быть меньше, бумага: формат - А4, поля: верхнее, нижнее 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см. Текст: - шрифт – Times New Roman, размер – 14 пт., цвет – чёрный (авто)- интервал - 1,5 в редакторе Word- интервалы между абзацами не допускаются, каждый абзац начинается с красной строки, т.е. делается абзацный отступ.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_dухovnogo_telesnog_o_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_dухovnogo_telesnog_o_2016.pdf</a>
2.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
3.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>

### 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
-----------	---	---------------------------------	-------------------------

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

1. Обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

а)Физическая культура

б)Физическое воспитание

в)Физическая подготовка

г)Физическое образование

1. Что такое двигательная активность?

а)Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

б)Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

в)Занятие физической культурой и спортом

г)Количество движений, необходимых для работы организма

1. Ловкость — это:

а)Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

б)Способность управлять своими движениями в пространстве и времени

в)Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

1. Здоровый образ жизни направлен на:

а)Поддержание высокой работоспособности

б)Развитие физических качеств

в)Сохранение и улучшение здоровья

1. Гиподинамия - это:

а)Пониженная двигательная активность человека

б)Повышенная двигательная активность человека

в)Нехватка витаминов в организме

г)Чрезмерное питание

1. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

а)Упражнения на тренажерах

б)Упражнения с преодолением веса собственного тела

в)Упражнения на растягивание мышц

г)Упражнения на внимание

1. Компонентами З.О.Ж. являются:

а)Иммунитет

б)Окружающая среда

в)Двигательная активность

г)Просмотр телепередач о здоровом образе жизни

1. Олимпийские игры проводятся через каждые

а)1 год

б)2 года

в)3 года

г)4 года

1. Какая страна является родиной Олимпийский игр?

а)Рим

б)Индия

в)Египет

г)Греция

1. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а)Сила

б)Выносливость

в)Быстрота

г)Ловкость

## Билет 2

1. Что из перечисленного определяет объем физической нагрузки?

а)Количество выполненных упражнений

б)Скорость движений

в)Темп выполнения упражнений

г)Частота сердечных сокращений

1. Что такое закаливание?

а)Купание в зимнее время

б)Перечень процедур для воздействия на организм холода

в)Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

г)Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

1. Для воспитания гибкости используются...

а)Движения, выполняемые с большой амплитудой

б)Маховые упражнения с отягощением и без него

в)Активные пружинящие упражнения

г)Движения рывкового характера

1. Завершите утверждение, выбрав соответствующее слово. Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению называется физическим качеством .....

а)Выносливость

б)Гибкость

в)Сила

г)Ловкость

1. Что позволяет оценить тест Купера?

а)Уровень развития силы

б)Уровень развития выносливости

в)Уровень развития гибкости

г)Уровень развития ловкости

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) В укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) В создании специфических духовных ценностей
- в) В обучении двигательным действиями и повышении работоспособности
- г) В совершенствовании природных, физических свойств людей

1. Здоровый образ жизни – это

- а) Занятия физической культурой
- б) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

1. Где проводились Олимпийские игры в 1980 году и какие они были?

- а) Россия, Сочи; зимние
- б) СССР, Москва; зимние
- в) СССР, Москва; летние
- г) Россия, Сочи; летние

1. В какой стране были проведены первые Олимпийские игры?

- а) Рим
- б) Индия
- в) Китай
- г) Греция

1. Сила — это:

- а) Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
- б) Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины
- в) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

### **Билет 3**

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) Приспособление к окружающим условиям
- б) Изменение внешнего мира, окружающей среды

в)Физическое образование

г)Преобразование собственных возможностей

1. Быстрота — это:

а)Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

б)Способность человека быстро набирать скорость

в)Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а)Комплекс многофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

б)Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в)Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г)Эластичность мышц и связок

1. Основная цель ЗОЖ?

а)Поддержание высокой работоспособности

б)Развитие физической компетенции

в)Улучшение работоспособности

1. Назовите физическое качество

а)Спокойствие

б)Внимание

в)Концентрация

г)Сила

1. Для понимания уровня развития какого физического качества применяется тест Купера?

а)Сила

б)Выносливость

в)Гибкость

г)Ловкость

д)Быстрота

1. Что из ниже перечисленного является вредной привычкой, с точки зрения ЗОЖ?

а)Правильное питание

б)Закаливание

в)Курение

г)Утренняя зарядка

1. В каком городе проводилась зимняя олимпиада в 2014 году?

а)Сочи

б)Москва

в)Санкт - Петербург

г)Казань

1. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх античности:

а)Женщинам

б)Мужчинам

в)Бедным грекам

г)Нет правильного ответа

1. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

а)1861

б)1900

в)1911

г)1925

#### **Билет 4**

1. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом представляет собой ...

а)Физическую подготовку

б)Физическое образование

в)Физическое воспитание

1. Ловкость — это:

а)Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

б)Способность управлять своими движениями в пространстве и времени

в)Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

1. Быстрота — это:

- а)Способность человека быстро набирать скорость
- б)Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- в)Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1. Раскройте понятие "ЗОЖ"

- а)Занятия спортом
- б)Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в)Мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья
- г)Занятия физической культурой

1. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

- а)Международная федерация подросткового спорта
- б)Международная федерация большого спорта
- в)Международная федерация студенческого спорта
- г)Международная федерация университетского спорта

1. Что такое спорт? Определение

а)Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

б)Процесс соблюдения ЗОЖ

в)Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

1. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:(Укажите вариант, где большее кол-во элементов ответа являются верными)

а)Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б)Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в)Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г)Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

1. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

а)1880

б)1894

в)1908

г)1922

1. Сколько колец присутствует на Олимпийском флаге - символика Олимпиады?

а)2

б)3

в)4

г)5

1. Какая из 4-ёх стихий является символикой Олимпиады?

а)Вода

б)Воздух

в)Огонь

г)Земля

### **Билет 5**

1. Обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

а)Физическая культура

б)Физическая подготовка

в)Физическое воспитание

г)Физическое образование

1. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется ...

а)Физическое упражнение

б)Физическое действие

в)Физическая игра

г)Физическое воспитание

1. Что такое гибкость?

а)Комплекс многофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека,

определяющий глубину наклона

б)Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в)Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г)Эластичность мышц и связок

1. Что понимается под выносливостью?

а)Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б)Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в)Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

г)Способность сохранять заданные параметры работы

1. Что оказывает наибольшее влияние на здоровье человека?

а)Индивидуальный образ жизни человека

б)Окружающая среда

в)Наследственность

г)Развитое здравоохранение в стране

1. Что такое закаливание?

а)Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

б)Купание в зимнее время

в)Перечень процедур для воздействия на организм холода

г)Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

1. Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?

а)Москва(СССР), 1980

б)Афины(Греция), 1896

в)Чикаго(США), 1930

г)Турин(Италия), 1915

1. В каком году зимняя Универсиада проводилась в России?

а)2013

б)2015

в)2017

г)2019

1. Укажите цвета олимпийских колец на олимпийском флаге
  - а) Синий, белый, красный, жёлтый, зелёный
  - б) Синий, чёрный, оранжевый, жёлтый, зелёный
  - в) Синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный
  - г) Синий, чёрный, красный, жёлтый, фиолетовый
1. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
  - а) Российский юношеский спортивный союз (РЮСС)
  - б) Российский подростковый спортивный союз (РПСС)
  - в) Российский университетский спортивный союз (РУСС)
  - г) Российский студенческий спортивный союз (РССС)

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие Адаптация .
2. Понятие Биологический возраст.
3. Что понимается под термином Вентиляция легких.
4. Понятие Дыхание в структуре ЗОЖ.
5. Как рекомендовано, одеваться для лыжной прогулки при ветре и температуре «-16» градусов.
6. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода.
7. Какие упражнения развивают выносливость.
8. Какие упражнения развивают гибкость.
9. Какие упражнения развивают силу.
10. Какие упражнения развивают скорость бега.
11. Перечислите виды спорта входящие в программу зимних Олимпийских игр не менее 10.
12. Обувь, рекомендованная для пробежки в зале, на беговой дорожке, шоссе и пересечённой местности.
13. Чем в физиологическом аспекте являются кости скелета.
14. Функции межреберных мышц.
15. Понятие Мозг в регуляторной системе.

- 16 Что обеспечивает мышечный аппарат.
17. В чем заключается первая помощь при ушибах.
- 16 Понятие Пищеварение.
17. Основное направление предмета «Физическая культура»
- 18 Что подразумевает принцип регулярности спортивных тренировок .
19. Понятие Спортивная подготовка.
20. Какие вы знаете Средства спортивной подготовки.
21. В каком виде спорта используется судейский термин «Пробежка».
- 22 «Физическая культура» - это:
23. Укажите количество игроков баскетбольной команды.
24. Укажите количество игроков волейбольной команды.
25. Укажите количество игроков футбольной команды.