

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 15:39:42

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени академика М.Д. Миллионщикова**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гаирабеков



2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки**

*11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи*

**Направленность (профиль)**

*«Инфокоммуникационные сети и системы»*

**Квалификация**

*бакалавр*

Год начала подготовки -2021

Грозный – 2021

## 1. Цели и задачи дисциплины

Курс «Прикладная физическая культура и спорт» является одним из базовых курсов, изучаемых студентами направления подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи и относится к обязательной части. По дисциплине читаются лекции, проводятся практические занятия (семинары).

Для изучения курса требуется знания по основам безопасности жизнедеятельности, экологии и физике.

Главной задачей изучения Прикладной физической культуры и спорта является формирование физической культуры личности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений программы бакалавриата с присвоением квалификации «Бакалавр» по направлению подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

| Код по ФГОС  | Индикаторы достижения   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВ)  |
|--|---|--|
| <b>универсальные</b>   |   |  |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК.7.1.</b> Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.<br><b>УК.7.2.</b> Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической<br><b>Уметь:</b> демонстрировать основные навыки физической подготовки. деятельности<br><b>Владеть:</b> Основными характеристиками физической подготовки |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

| Вид учебной работы                                 | Всего часов/ зач. ед.        | Семестры      |               |               |               |               |            |
|--|------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|  |                              | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             |            |
|  |                              | ОФО           |               |               |               |               |            |
| <b>Контактная работа (всего)</b>                   | <b>336/9,3</b>               | <b>80/2,2</b> | <b>60/1,6</b> | <b>64/1,8</b> | <b>68/1,9</b> | <b>64/1,8</b> |            |
| В том числе:                                       |                              |               |               |               |               |               |            |
| Лекции   | 336/9,3                      | 80/2,2        | 60/1,6        | 64/1,8        | 68/1,9        | 64/1,8        |            |
| Практические занятия                               | 336/9,3                      | 80/2,2        | 60/1,6        | 64/1,8        | 68/1,9        | 64/1,8        |            |
| Практическая подготовка                            | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Лабораторные занятия                               | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>              | <b>-</b>                     | <b>-</b>      | <b>-</b>      | <b>-</b>      | <b>-</b>      | <b>-</b>      |            |
| В том числе:                                       |                              |               |               |               |               |               |            |
| Вопросы для самостоятельного изучения              | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Расчетно-графические работы                        | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| ИТР  | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Рефераты   | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Доклады с презентациями                            | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| <i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i> |                              |               |               |               |               |               |            |
| Подготовка к лабораторным работам                  | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Подготовка к практическим занятиям                 | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Подготовка к зачету                                | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| Подготовка к экзамену                              | -                            | -             | -             | -             | -             | -             |            |
| <b>Вид отчетности</b>                              |                              | <b>зачет</b>  | <b>зачет</b>  | <b>зачет</b>  | <b>зачет</b>  | <b>зачет</b>  |            |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>               | <b>ВСЕГО в часах</b>         | <b>336</b>    | <b>80</b>     | <b>60</b>     | <b>64</b>     | <b>68</b>     | <b>64</b>  |
|  | <b>ВСЕГО в зач. единицах</b> | <b>9,3</b>    | <b>2,2</b>    | <b>1,6</b>    | <b>1,8</b>    | <b>1,9</b>    | <b>1,8</b> |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

| № п/п            | Наименование раздела дисциплины по семестрам                                 | Часы лекционных занятий | Часы лабораторных занятий | Часы практических (семинарских) занятий | Всего часов |
|------------------|--|-------------------------|---------------------------|---|-------------|
|                  |  | ОФО                     | ОФО                       | ОФО                                     |             |
| <b>2 семестр</b> |  |                         |                           |   |             |
| 1.               | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | -                       | -                         | 21                                      | 21          |
| 2.               | Основы здорового образа жизни студента                                       | -                       | -                         | 21                                      | 21          |
| 3.               | Средства и методы физической культуры  | -                       | -                         | 21                                      | 21          |

|                  |   |   |   |    |    |
|------------------|---|---|---|----|----|
| 4.               | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | - | - | 21 | 21 |
| <b>3 семестр</b> |   |   |   |    |    |
| 5.               | Легкая атлетика   | - | - | 21 | 21 |
| 6.               | Подвижные игры  | - | - | 21 | 21 |
| 7.               | Волейбол  | - | - | 21 | 21 |
| <b>4 семестр</b> |   |   |   |    |    |
| 8.               | Атлетическая гимнастика   | - | - | 21 | 21 |
| 9.               | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями              | - | - | 21 | 21 |
| 10.              | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений     | - | - | 21 | 21 |
| <b>5 семестр</b> |   |   |   |    |    |
| 11.              | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | - | - | 21 | 21 |
| 12.              | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                  | - | - | 21 | 21 |
| 13.              | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов             | - | - | 21 | 21 |
| <b>6 семестр</b> |   |   |   |    |    |
| 14.              | Общая физическая подготовка   | - | - | 21 | 21 |
| 15.              | Баскетбол   | - | - | 21 | 21 |
| 16.              | Гимнастика  | - | - | 21 | 21 |

## 5.2. Практические занятия

Таблица 4

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела  |
|-------|--|---|
| 1.    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 2.  | Основы здорового образа жизни студента                                     | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.       |
| 3.  | Средства и методы физической культуры                                      | Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.  |
| 4.  | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| 5.  | Легкая атлетика  | Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).   |
| 6.  | Подвижные игры   | Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды).   |
| 7.  | Волейбол   | Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).   |
| 8.  | Атлетическая гимнастика  | Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подтягивание на перекладине (кол-во раз, юноши).   |
| 9.  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями           | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.      |
| 10. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений  | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 11. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижений физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий.  |
| 12. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                  | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. |
| 13. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов             | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.   |
| 14. | Общая физическая подготовка   | Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).   |
| 15. | Баскетбол   | Сдача контрольных нормативов по баскетболу - передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м); челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок).  |
| 16. | Гимнастика  | Сдача контрольного норматива по гимнастике - проведение комплекса ОРУ (б/п), соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ.   |

### **5.3. Лабораторные и лекционные занятия: нет**

**Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

**Самостоятельные работы – не предусмотрены**

## **7. Оценочные средства**

### **7.1. Вопросы к рубежным аттестациям**

**ОФО (2, 3, 4, 5, 6 семестры)**

**Вопросы к первой рубежной аттестации**

1. Сдача контрольного норматива – сгибание рук стоя на скамье
2. Сдача контрольного норматива – отжимания (минимум: 7 – для девушек, 15 – для юношей)
3. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину (минимум: 150 – для девушек, 170 – для юношей)

### **Вопросы ко второй рубежной аттестации**

1. Сдача контрольного норматива – пресс за 1 минуту
2. Сдача контрольного норматива – бег на 100 м
3. Сдача контрольного норматива – бег на 2 км

### **7.2. Вопросы к зачету**

#### **ОФО (2, 3, 4, 5, 6 семестры)**

1. Сдача контрольного норматива – сгибание рук стоя на скамье
2. Сдача контрольного норматива – отжимания (минимум: 7 – для девушек, 15 – для юношей)
3. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину (минимум: 140 – для девушек, 170 – для юношей)
4. Сдача контрольного норматива – пресс за 1 минуту
5. Сдача контрольного норматива – бег на 100 м
6. Сдача контрольного норматива – бег на 2 км

### **7.3. Текущий контроль**

#### **Образец типового текущего контроля**

1. Сдача контрольного норматива – пресс за 1 минуту
2. Сдача контрольного норматива – бег на 100 м
3. Сдача контрольного норматива – бег на 2 км

**7.5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания**

**Таблица 7**

| Планируемые результаты освоения компетенции  | Критерии оценивания результатов обучения |                                      |  |   | Наименование оценочного средства  |
|--|--|--------------------------------------|--|---|---|
|  | менее 41 баллов<br>(неудовлетворительно) | 41-60 баллов<br>(удовлетворительно)  | 61-80 баллов<br>(хорошо)                                 | 81-100 баллов<br>(отлично)                    |   |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |                                      |  |   |   |
| <b>Знать:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности | Фрагментарные знания                     | Неполные знания                      | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания   | Сформированные систематические знания         | Комплект заданий для выполнения лабораторных работ, темы докладов с презентациями, вопросы по темам / разделам дисциплины |
| <b>Уметь:</b> демонстрировать основные навыки физической подготовки.   | Частичные умения                         | Неполные умения                      | Умения полные, допускаются небольшие ошибки              | Сформированные умения                         |   |
| <b>Владеть:</b> Основными характеристиками физической подготовки   | Частичное владение навыками              | Несистематическое применение навыков | В систематическом применении навыков допускаются пробелы | Успешное и систематическое применение навыков |   |



## **8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене (или зачете). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья **по зрению:**

- **для слепых:** задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

- **для слабовидящих:** обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья **по слуху:**

- **для глухих и слабослышащих:** обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика;

- **для слепоглухих** допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, **имеющих**

### **нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1. Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор [Электронный ресурс]: учебное пособие / Семёнова Г.И., Ермакмайшвили И. В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Юрайт, 2018. — 105 с.— Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor> - ЭБС «Юрайт»
2. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ямалетдинова Г.А. - Электрон. текстовые данные. - М.: Юрайт, 2018. - 244 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208> - ЭБС «Юрайт»
3. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] / Стриханов М. Н. - Электрон. текстовые данные. - М.: Юрайт, 2017. - 153 с. - Режим доступа: : <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah> - ЭБС «Юрайт»
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета [Электронный ресурс]: учебное пособие / Дворкин Л. С. - Электрон. текстовые данные. - М.: Юрайт, 2018. - 125 с. - Режим доступа: [ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА Дворкин Л. С. Учебное пособие \(biblio-online.ru\)](https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah) - ЭБС «Юрайт»

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **10.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Практические занятия проводятся в спортивном зале с наличием спортивного инвентаря.

**Составитель:**

Доцент кафедры  
«ПФК»



/ Зулаева Т.И./

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. зав. кафедрой  
«Сети связи и системы коммутации»



/ Пашаев М.Я. /

Зав. кафедрой  
«ПФК»



/ Мамадиев А.Х. /

Директор ДУМР



/ Магомаева М.А. /