

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 15:12:02

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. Гайрабеков



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 -2019

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. <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 <b>Уметь:</b> демонстрировать основные навыки физической подготовки. деятельности <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	ОФО					
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>336/9,3</b>	<b>68/1,8</b>	<b>60/1,6</b>	<b>64/1,8</b>	<b>68/1,9</b>	<b>80/2,2</b>	
В том числе:							
Лекции	336/9,3	68/1,8	60/1,6	64/1,8	68/1,9	80/2,2	
Практические занятия	336/9,3	68/1,8	60/1,6	64/1,8	68/1,9	80/2,2	
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>68</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>80</b>
	<b>ВСЕГО в зач. единицах</b>	<b>9,3</b>	<b>1,8</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</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 (неудовлетворительно)	41-60 баллов (удовлетворительно)	61-80 баллов (хорошо)	81-100 баллов (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., Ермайшвили 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. /