

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Стрельникова Светлана Евгеньевна
 Должность: ректор
 Дата подписания: 28.09.2026 16:46:35
 Уникальный программный ключ:
 ed7e7ef871ef28d870011250a92f17921078cc18

**Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
 «Контур Университет»**



МОДУЛЬ 5. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТ Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план	09.03.03_ИИС_2026.plx 09.03.03 Прикладная информатика		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		зачеты	1
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	38		
часов на контроль	2		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	17	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль	2	2	2	2
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика

Одобрена Ученым советом вуза

Протокол от 15.09.2026 № 05.

Одобрена учебно-методической комиссией

Протокол от 10.09.2026 г. № 01

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины:
1.2	формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.3	Задачи изучения дисциплины:
1.4	- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование универсальной компетенции будущего специалиста;
1.5	- формирование потребности в физическом самосовершенствовании при подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
1.6	- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знания, умения, навыки, приобретенные при освоении основной образовательной программы на предыдущем уровне образования
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Элективные курсы по физической культуре и спорту

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1.			

1.1	Теоретические основы физической культуры Обеспечивает формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности /Лек/	1	10	
1.2	Теоретические основы физической культуры Обеспечивает формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности /Ср/	1	10	
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни /Лек/	1	12	
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни /Ср/	1	14	
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методы, принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями /Лек/	1	10	
1.6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Методы, принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями /Ср/	1	14	
1.7	/Зачёт/	1	2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Вопросы по теории:

1. Что такое физическая культура? Какова ее роль и значение для жизни и здоровья человека?
2. Техника безопасности во время занятия и исполнения упражнений: предупреждение травматизма и страховка.
3. Влияние осанки на выполнение двигательных действий, поддержание физического здоровья.
4. Назовите 5 основных физических качеств, которыми должен обладать гармонично развитый человек.
5. Что понимается под координацией человека? С помощью каких упражнений можно ее развить?

Практическая часть:

1. Составить комплекс упражнений с отягощениями.
2. Составить комплекс упражнений на пресс.
3. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжку и подвижность в суставах для работы в парах.
4. Составить комплекс упражнений для аэробной нагрузки: со скакалкой, бег, прыжки.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

УК-7. Вопрос 1. Прочитайте текст, впишите ответ.

Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности – это ...

Ответ:

УК-7. Вопрос 2. Прочитайте текст, впишите ответ.

Специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки называется ...

Ответ:

УК-7. Вопрос 3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Главной причиной нарушения осанки является:

- А) сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста;
- Б) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;
- В) слабые мышцы спины.

Ответ:

УК-7. Вопрос 4. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- А) обеспечивает ритмичность работы организма;
- Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- Г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

Ответ:

УК-7. Вопрос 5. Прочитайте текст, ответьте на вопрос.

Какие виды легкой атлетики вы знаете? Назовите не менее трех.

Ответ:

УК-7. Вопрос 6. Прочитайте текст, установите соответствие.

Для определения типа телосложения существует следующий способ: большим и указательными пальцами правой руки нужно обхватить запястье левой руки в том месте, где выступает косточка. Установите соответствие между результатом обхвата запястья левой руки и типом телосложения:

Результат обхвата запястья левой руки Тип телосложения

1. Обхватил легко, даже с перебором А) гиперстеник
2. Едва обхватил, даже напрячься пришлось Б) астеник
3. Обхват не получился, как ни старался В) нормостеник

Ответ: 1 _ 2 _ 3 _

УК-7. Вопрос 7. Прочитайте текст, установите соответствие.

Индекс Кетле позволяет оценить норму массы тела человека. Весоростовой показатель (индекс Кетле) определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах.

Установите соответствие между значением, полученным по формуле, и описанием массы тела:

Значение, полученное по формуле Описание массы тела

1. 350-400 гр. на 1 см у мужчин А) недостаточная масса
2. 325-375 гр. на 1 см у женщин Б) избыточная масса
3. Менее 300 гр. на 1 см В) нормальная масса
4. Более 500 гр. на 1 см

Ответ: 1 _ 2 _ 3 _ 4 _

УК-7. Вопрос 8. Прочитайте текст, дополните фразу:

Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье, называются ...

Ответ:

УК-7. Вопрос 9. Прочитайте текст, дополните фразу:

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ...

Ответ:

УК-7. Вопрос 10. Прочитайте текст, дополните фразу:

Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ...

Ответ:

УК-7. Вопрос 11. Прочитайте текст, установите правильную последовательность этапов построения тренировочного занятия.

- А) Заключительная часть (восстановление)
- Б) Разминка
- В) Основная часть (развитие физических качеств)
- Г) Подготовительная часть (разогрев)

Ответ:

К-7. Вопрос 12. Прочитайте текст, установите правильную последовательность проведения утренней гигиенической гимнастики.

- А) Упражнения на гибкость
- Б) Упражнения на расслабление и восстановление дыхания
- В) Силовые упражнения
- Г) Ходьба и легкий бег (разогрев)

Ответ:

УК-7. Вопрос 13. Прочитайте текст, установите правильную последовательность этапов оказания первой помощи при ушибе.

- А) Приложить холод к месту ушиба
- Б) Обеспечить покой поврежденному участку
- В) Наложить давящую повязку (при необходимости)
- Г) Осмотреть место ушиба

Ответ:

УК-7. Вопрос 14. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Гиподинамия – это следствие:

- А) Понижения двигательной активности человека
- Б) Повышения двигательной активности человека
- В) Нехватки витаминов в организме
- Г) Чрезмерного питания

Ответ:

5.4. Перечень видов оценочных средств и критерии оценивания

Контроль результатов освоения дисциплины является формой управления качеством образования.

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации (зачета).

Система текущего контроля включает:

1. контроль работы обучающихся на лекционных и практических занятиях;
2. контроль участия в совместной работе группы;
3. контроль выполнения индивидуальных заданий;
4. контроль выполнения обучающимися заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета, который проводится в устной либо письменной форме.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определить общий уровень освоения дисциплины в целом;
2. определить уровень основных знаний по каждой теме курса;
3. объективизировать результат контроля, минимизировать возможную субъективность преподавателя.

Корректность ответов на вопросы по Физической культуре и спорту / УК-2.3, УК-10.1, ОПК-3.4, ОПК-4.3 / % → балл / $\geq 90\%$ правильных ответов — 5; 75–89% — 4; 60–74% — 3; $< 60\%$ — 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва :

- Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник для вузов / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>
 4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для вузов / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1
 5. Зайцев, А. А. (ред.) Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общ. ред. А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — URL: <https://urait.ru/bcode/587989>
- Дополнительная литература
6. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/566894>
 7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под ред. Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>
 8. Кондаков, В. Л. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под ред. В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 149 с. — ISBN 978-5-534-12624-2
 9. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебник для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — URL: <https://urait.ru/bcode/587823>
 10. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585627>
 11. Конеева, Е. В. (ред.) Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — ISBN 978-5-534-18616-1 <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-586530>
 12. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадиной, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Сетевые ресурсы Государственного автономного учреждения культуры Свердловской области «Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского». Режим доступа: https://book.uraic.ru/el_library/resursy_dostup
Э2	Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа: https://urait.ru/
Э3	Научная библиотека Cyberleninka. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/

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

6.3.1.1	Операционная система Astra Linux
6.3.1.2	Офисная система LibreOffice
6.3.1.3	Контур.Класс
6.3.1.4	Контур.Толк
6.3.1.5	1С:Университет ПРОФ
6.3.1.6	Среда электронного обучения 3LK (русский Moodle)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:
7.2	Адрес (местоположение) учебных аудиторий Перечень оборудования и технических средств обучения
7.3	620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 3 площадью 66,2 м² в помещении 501
7.4	Стол – 13 шт.
7.5	Стул – 25 шт.
7.6	ПК (с возможностью подключения к сети «Интернет») – 1 шт.
7.7	Телевизор (75”) – 1 шт.
7.8	Беспроводная система презентаций – 1 шт.
7.9	Спикерфон – 1 шт.
7.10	620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 19 площадью 31,7 м² в помещении 501 Стол – 7 шт.
7.11	Стул – 13 шт.

7.12	ПК (с возможностью подключения к сети «Интернет») – 1 шт.
7.13	Магнитно-маркерная доска – 1 шт.
7.14	Телевизор (75") – 1 шт.
7.15	620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 21 площадью 35,6 м² в помещении 501
7.16	Стол – 7 шт.
7.17	Стул – 13 шт.
7.18	ПК (с возможностью подключения к сети «Интернет») – 1 шт.
7.19	Магнитно-маркерная доска – 1 шт.
7.20	Телевизор (75") – 1 шт.
7.21	
7.22	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета:
7.23	Адрес (местоположение) помещения для самостоятельной работы обучающихся Перечень компьютерной техники и оборудования
7.24	620014, Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г Екатеринбург, пр-кт Ленина, стр. 20а, этаж № 5, кабинет № 5 площадью 44,3 м² в помещении 501
7.25	ПК (ноутбук) – 9 шт.
7.26	Стол – 11 шт.
7.27	Стул – 11 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для успешного освоения дисциплины рекомендуется ознакомиться с рабочей программой, целями и задачами дисциплины, её связями с другими дисциплинами образовательной программы. Также рекомендуется изучить основную и дополнительную литературу, перечень заданий. Перед лекцией просматривать конспект предыдущей лекции для более глубокого восприятия материала. При подготовке к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной и методической литературой, учесть рекомендации преподавателя. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных понятий, явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. При пропуске занятия самостоятельно изучить материал и предоставить преподавателю отчёт по пропущенной теме в часы индивидуальных консультаций. При подготовке к текущей аттестации тщательно изучать материал по блокам тем, акцентировать внимание на определениях, терминах, содержании понятий. Для этого рекомендуется использовать основную литературу, а также конспекты лекций, составленные в ходе изучения всей дисциплины. При подготовке к промежуточной аттестации в дополнение к изучению конспектов лекций, словарей, учебных пособий, целесообразно пользоваться учебной литературой, рекомендованной в программе, и электронными ресурсами. При подготовке к зачёту или экзамену организовать учёбу так, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке — это повторение всего материала учебной дисциплины.