

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 2024.11.01
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина Основы оздоровительной физической культуры
наименование дисциплины по ОПОП

для направления 10.03.01 Информационная безопасность
код и полное наименование специальности

по профилю Безопасность автоматизированных систем

факультет Компьютерных технологий, вычислительной техники и энергетики
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Физической культуры и спорта
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения очная курс 1-3 семестр (ы) 1-6
очная, очно-заочная, заочная

г. Махачкала 2024

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 10.03.01 Информационная безопасность с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению 10.03.01 Информационная безопасность и профилю Безопасность автоматизированных систем.

Разработчик



подпись

Качаева Г.И., к.э.н.

(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 27 » сентября 2024г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина (модуль)



подпись

Качаева Г.И., к.э.н.

(ФИО уч. степень, уч. звание)

«15» октября 2024 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры информационной безопасности от 15 октября 2024 года, протокол № 3.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)



подпись

Качаева Г.И., к.э.н.

(ФИО уч. степень, уч. звание)

«15» октября 2024 г.

Программа одобрена на заседании Методического Совета факультета компьютерных технологий и энергетики от 17 сентября 2024 года, протокол № 2.

**Председатель Методического совета
факультета КТиЭ**



подпись

Т.И. Исабекова, к.ф.-м.н., доцент
(ФИО уч. степень, уч. звание)

Декан факультета



подпись

Т.А. Рагимова
ФИО

Начальник УО



подпись

М.Т. Муталибов
ФИО

Проректор по УР



подпись

А.Ф. Демирова
ФИО

1. Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту – Основы оздоровительной физической культуры» студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту – Основы оздоровительной физической культуры» являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно- спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

«Основы оздоровительной физической культуры» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2.

Учебная дисциплина «Основы оздоровительной физической культуры» включена в вариативную часть дисциплин по выбору Блока 1 - Б1.В.ДВ.01.03. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма итогового контроля – зачет в 1, 3, 5 семестрах и зачет с оценкой во 2, 4, 6 семестрах.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту - Основы оздоровительной физической культуры» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития лично-

сти. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту - Основы оздоровительной физической культуры» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

3.

В результате освоения дисциплины «
»

должен обладать следующими компетенциями (см. таблицу 1):

Таблица 1

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код	Наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
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.

		-	
Общая трудоемкость по дисциплине (ЗЕТ/ в часах)	328		-
Лекции, час	-	-	-
Практические занятия, час	54/54/54/54/54/58	-	-
Лабораторные занятия, час	-	-	-
Самостоятельная работа, час	-	-	-
Курсовой проект (работа), РГР, семестр	-	-	-
Зачет (при заочной форме отводится на контроль)	1-6 семестр	-	-
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах, при заочной форме 9 отводится на контроль)	-	-	-

№ п/п	Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы								
		ЛК	ПЗ	ЛБ	СР	ЛК	ПЗ	ЛБ	СР
1	Общая физическая подготовка.		6						
2	Специальная физическая подготовка.		6						
3	Основы теории спортивной тренировки		6						
4	Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.		6						
5	Зоны и интенсивность физических нагрузок.		6						
6	Энергозатраты в процессе занятий физической культурой								



	:		54						
1	Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад, ОРУ с предметами.		6						
2	Висы и упоры.		6						
3	Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.		6						
4	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		6						
5	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		6						
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), поднимание и опускание туловища в упоре лежа на результат		6						
7	Выполнение комбинации, прыжок через коня.		6						
8	ОРУ с предметами. Подтягивание на перекладине на результат.		6						
9	Упражнения на гимнастических брусьях.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет с оценкой 4 семестр							
	:		54						
1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.		6						
2	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		6						

3	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		6						
4	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6						
5	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		6						
6	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.		6						
7	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.		6						
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.		6						
9	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет 5 семестр							
	:		54						
1	Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.		6						

2	Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.		6						
3	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		6						
4	Нападение быстрым прорывом.		6						
5	Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении.		6						
6	Штрафной бросок.		6						
7	Позиционные нападения со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.		6						
8	Зонная защиты. Развитие координационных способностей.		8						
9	Учебная игра.		8						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет с оценкой 6 семестр							
	:		58						

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.04

«Программная инженерия» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Важную роль при освоении Элективного курса по физической культуре «Основы оздоровительной физической культуры» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель - обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров подготовки 09.03.04

«Программная инженерия»

6.

-

Оценочные средства для контроля входных знаний, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Основы оздоровительной физической культуры» приведены в приложении А (Фонд оценочных средств) к данной рабочей программе.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов приведено ниже в пункте 7 настоящей рабочей программы.

Зав. библиотекой _____ Алиева Ж.А.

)

-

		-				
1	2	3	4	5	6	7
1	Лк, лб, срс	Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование,			+	+

		2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html		
2	Лк, лб,срс	Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77242.html	+	+
3	Лк, лб,срс	Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73331.html	+	+
4	Лк, лб,срс	Здоровье и физическая культура : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О. В. Анфилатова, А. Г. Артамонов, Л. А. Артепалихина [и др.] ; под редакцией М. П. Бандаков. — Киров : Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — ISBN 978-5-456-00034-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://ipr-smart.ru/64841.html	+	+
5	Лк, лб,срс	Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/8625.htm	+	+
6	Лк, лб,срс	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 118 с. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/47180.html	+	+

8.

-

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска

интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения