

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 2021.09.08
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 Физическая культура и спорт

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 Информационная безопасность

наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения очная, очно-заочная курс 1 семестр (ы) 1,2

очная, очно-заочная, заочная

г. Махачкала 2021

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



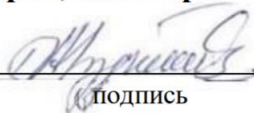
подпись

Закарьяев Ю.М., к.п.н., доцент

(ФИО уч. степень, уч. звание)

13 сентября 2021 г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина (модуль)



подпись

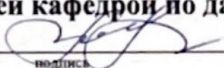
Куршалиев А.Г.

(ФИО уч. степень, уч. звание)

13 сентября 2021 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры Информационная безопасность от 20 сентября 2021 года, протокол № 2.

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



подпись

Качаева Г.И., к.э.н.

(ФИО уч. степень, уч. звание)

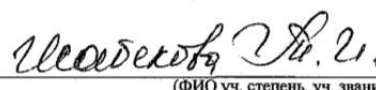
20 сентября 2021 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета Компьютерных технологий, вычислительной техники и энергетики от «18» октября 2021 г., протокол № 2

Председатель Методического совета факультета КТВТиЭ



подпись



(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 18 » 10 2021г.

Декан факультета



подпись

Юсуфов Ш.А.

ФИО

Начальник УО

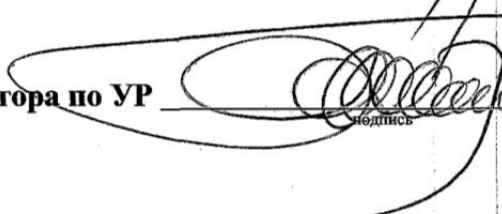


подпись

Магомаева Э.В.

ФИО

И.о проректора по УР



подпись

Баламирзоев Н.Л.

ФИО

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

1.1. Целью освоения дисциплины “Физическая культура” является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами учебного курса логически связанного с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

« »

направлению подготовки 09.03.04 – «Программная инженерия» по профилю подготовки – «Разработка программно-информационных систем», в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО должен обладать следующими компетенциями (см. таблицу 1):

	5 5	5 5 5 5
5 5	-7. 5 5 5 5 5	-7.1. 5 5 5 - 5 5 5 5 5 -7.2. 5 5 5 5 5 A 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 - 5 5 5 5 5 A -7.3. 5 5 5 A

Форма обучения	очная	очно-заочная	заочная
5 5 5	2/72		2/72
A	8 + 8	-	2
А	9 + 9	-	4
A	-	-	-
A	19 + 19	-	62
А А	-	-	-
5 4 часа	-	-	5

5 5 5 5 А -	-	-	-
1 ЗЕТ – 36 часов, 1 – 9 часов)			

4.1. Содержание дисциплины “Физическая культура”

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч			
	Контактная работа		СРС	Всего
	Лекции	М-ПЗ		
1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	-	+	4
2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2	-		
нениям (прижки в длину способом «прогнувшись»).				
15 Методика обучения технике игры баскетбол		2		2
16. Методика обучения элементам художественной гимнастике.		1		1
Итого за 2 семестр	8	9		19
Итоговая аттестация	Зачет			
Итого за курс	16	18		38

Требования к результатам освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплин модуля по физической культуре и спорту для студентов с образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения

оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение дисциплин предполагает формирование понимания социальной значимости физической культуры и его роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знаний 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; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной

11. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
12. Русские национальные игры и забавы.
13. Предпосылки возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
14. Красота человеческого тела. Культура движений.
15. Физическое воспитание в древней Спарте.
16. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
17. Олимпийские игры древности.
18. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
19. Олимпийские игры современности
20. Виды метаний и прыжков в легкой атлетике. Правила передачи эстафеты в легкой атлетике и плавании.
21. Назовите виды спорта, в которых используется ракетка.
22. Армспорт, гиревой спорт, самбо.
23. Танцевальные виды спорта.
24. пляжный волейбол, стритбол.
25. Краткая характеристика физических качеств человека.
26. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
27. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
28. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
29. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
30. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
31. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силы.
32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития быстроты.
33. Контрольные упражнения для оценки развития выносливости.
34. Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.
35. Контрольные упражнения для оценки уровня развития ловкости.
36. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
37. Утомление. Причины возникновения усталости.
38. Активный отдых.
39. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
40. Теории старения. Теории продления жизни.
41. Что включает в себя личная гигиена? Личная гигиена при занятиях физическими

Зав.библиотекой
 Кадырова Н.И.
 подпись ФИО

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

№ п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Электронные ресурсы	Количество изданий
					www.iprbookshop.ru	На кафедре
1	ЛКСРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	www.iprbookshop.ru	-
2	ЛКСРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	www.iprbookshop.ru	-
3	ЛКСРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	-
4	ЛКСРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	-
5	ЛКСРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	-
6	ЛКСРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костихина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	www.iprbookshop.ru	-
7	ЛКСРС	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения.	Абросимов Е.З. Антонов А.И.	Амурский гуманитарно-педагогический государственный	www.iprbookshop.ru	-

				ный университет 2014г.		
8	ЛКСРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государственный институт 2006г.	www.iprbookshop.ru	-
9	ЛКСРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Лысова И.А.	Московский государственный университет 2011г.	www.iprbookshop.ru	-
10	ЛКСРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	www.iprbookshop.ru	-
11	ЛКСРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г.	www.iprbookshop.ru	-
12	ЛКСРС	Физическая культура и здоровье. Учебно-методическое пособие.	Гуревич И.А.	Высшая школа 2011г.	www.iprbookshop.ru	-

Перечень наглядных и других пособий

- Наглядные пособия в виде плакатов к лекционному и практическому материалу.
- Диафильмы и диапозитивы по технике бега, прыжков в длину, метания диска, толкания ядра.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Специализированные аудитории

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 2,
- зал борьбы - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,

- зал массажа - 1.

8.2 Учебно-лабораторное оборудование

- силовые тренажеры,
- беговые дорожки,
- акваланги,
- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.