

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.05.2024 09:00:50  
Уникальный идентификатор документа:  
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

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 1-3 семестр (ы) 1-6.

очная, очно-заочная, заочная

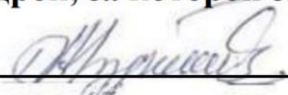
г. Махачкала 2021

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++ ВО по направлению подготовки 10.03.01 «Информационная безопасность» с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю - «Информационная безопасность», «Безопасность автоматизированных систем»

Разработчик  Закарьяев Ю.М., к.п.н., доцент  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 18 » сентября 2021 г.


**Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина (модуль)**

 Куршалиев А.Г.  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 18 » сентября 2021 г.

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

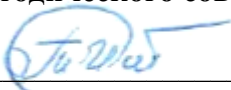
**И.о.зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)**

 Качаева Г.И., к.э.н.  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 20 » 09 2021 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета КТВТиЭ  
от «18» 10 2021 года, протокол № 1.

**Председатель Методического совета факультета КТВТиЭ**

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

« 18 » 10 2021 г.

Декан факультета  Ш.А. Юсуфов  
подпись ФИО

Начальник УО  Э.В.Магомаева  
подпись ФИО

И.о. проректора по УР  Н.Л. Баламирзоев  
подпись ФИО

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

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.

**Задачами** 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, установок 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, методике 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. Место дисциплины в структуре ОПОП

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. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту - Основы оздоровительной физической культуры»»**

В результате освоения дисциплины «**Основы оздоровительной физической культуры**» обучающийся по 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):

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	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>

#### 4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>	<b>очно-заочная</b>	<b>заочная</b>
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 <b>4 часа</b> отводится на контроль)	1-6 семестр	-	-
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах <b>1 ЗЕТ – 36 часов</b> , при заочной форме – <b>9 часов</b> отводится на контроль)	-	-	-

#### 4.1.Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы	Очная форма				Заочная форма			
		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.		6						
7	Значение мышечной релаксации		6						
8	Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.		6						
9	Формы занятий физическими упражнениями Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности		6						
Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**									
Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		зачет -1 семестр							
<b>Итого:</b>		-	54						
1	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.		6						
2	Врачебный контроль, его содержание.		6						
3	Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.		6						
4	Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля		6						
5	Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов		6						

6	Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом		6						
7	Первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах		6						
8	Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания		6						
9	Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		Зачет с оценкой 2 семестр						
	<b>Итого:</b>		54						
1	Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности		6						
2	Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений		6						
3	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.		6						
4	Бег и его разновидности..		6						
5	Методические особенности обучения бегу.		6						
6	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.		6						
7	Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.		6						
8	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.		6						
9	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		Зачет 3 семестр						

	<b>Итого:</b>		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					
	<b>Итого:</b>		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							
	<b>Итого:</b>		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							
	<b>Итого:</b>		58						

## 5. Образовательные технологии

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 приемами 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 текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

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.  
(подпись, ФИО)

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Основы оздоровительной физической культуры»

### Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

№ п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение и Интернет ресурсы	Автор(ы)	Издательство и год издания	Количество изданий	
					В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОСНОВНАЯ</b>						
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70999.html">http://www.iprbookshop.ru/70999.html</a>		
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/77242.html">http://www.iprbookshop.ru/77242.html</a>	+	+
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73331.html">http://www.iprbookshop.ru/73331.html</a>	+	+
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: <a href="https://ipr-smart.ru/64841.html">https://ipr-smart.ru/64841.html</a>	+	+
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: <a href="https://www.iprbookshop.ru/8625.htm">https://www.iprbookshop.ru/8625.htm</a>	+	+
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: <a href="https://www.iprbookshop.ru/47180.html">https://www.iprbookshop.ru/47180.html</a>	+	+

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Основы оздоровительной физической культуры»**

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