


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

РЕКОМЕНДОВАНО К  
УТВЕРЖДЕНИЮ  
Директор филиала ДГТУ в  
г.Дербенте

  
И.М.Мейланов  
Подпись ИОФ  
20.08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

  
Н.С.Суракатов  
Подпись ИОФ  
24.09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Б1.Б.19 Физическая культура  
наименование дисциплины по ООП и код по ФГОС

для направления 09.03.03 Прикладная информатика  
шифр и полное наименование направления

по профилю «Прикладная информатика в экономике»

Факультет: Филиал в г. Дербент  
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Естественнонаучных, гуманитарных, общепрофессиональных и специальных дисциплин  
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Квалификация выпускника (степень) бакалавр  
бакалавр (специалист)

Форма обучения очная, курс 1, 2 семестр 1-4  
очная, заочная, др.

Всего трудоемкость в зачетных единицах (часах) 2 ЗЕТ (72 ч.)


лекции 36(час); экзамен \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_;  
(семестр)

практические занятия 36 (час); зачет 1-4  
(семестр)

лабораторные занятия \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ (час); самостоятельная работа \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ (час);

курсовой проект (работа, РГР) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ (семестр).

Зав. кафедрой ЕГО и СД  Г.М. Гусейнова  
подпись

Начальник УО  Э.В. Магомаева  
подпись

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций примерной ООП ВО по направлению 09.03.03- «Прикладная информатика» по профилю «Прикладная информатика в экономике».

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры от 06.09.2018 года, протокол № 1.

Зав. выпускающей кафедрой по данному профилю



подпись

Г.М. Гусейнова

И.О.Ф

**ОДОБРЕНО**

**Методическим советом филиала**

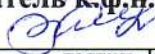
**09.00.00**

шифр и полное наименование

**Прикладная информатика**

направления

**Председатель к.ф.н., Г.М.Гусейнова**



подпись, ИОФ

**АВТОР ПРОГРАММЫ**



Р.М. Магомедов

подпись, ИОФ

к.п.н., ст.преподаватель

ФИО, уч.степень, ученое звание, подпись

12.09 2018 г.

### **1.Цель дисциплины:**

**Целью** 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;

**задачи:** обучение студентов к пониманию социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии и подготовке к профессиональной деятельности; к знанию биологических, психологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формированию мотивационного-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Относится к базовой части УП (Б1.Б.19)

### **3.Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре: ОК – 8**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

#### **Знать/понимать:**

- Биологические, психологические, и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

#### **Уметь:**

- Совершенствовать и самовоспитывать привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

#### **Владеть:**

- Приемами повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

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

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (72 академических часов)

(Виды учебной работы указываются в соответствии)

№ п/п	Раздел дисциплины Тема лекции и вопросы	семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости <b>(по срокам текущих аттестаций в семестре)</b> Форма промежуточной аттестации <b>(по семестрам)</b>
				Л К	ПЗ	ЛР	М- ПЗ	
	<b>КУРС 1.</b>	1						наблюдение, двигательные тесты
	<b>1 семестр</b>							
1	Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке студентов.		1-4	2	2			
2	Социальнобиологические основы физической культуры.		5-8	2	2			
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечени		9-12	2	2			
4	Физические качества человека. (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость)		13-16	2	2			
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		17	1	1			
	Итого			9	9			
	<b>2 семестр</b>		2					
1	Олимпийское движение. (история развития, современное состояние)		1-4	2	2			
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		5-8	2	2			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Подвижные и спортивные игры в системе физического воспитания		9-12	2	2			
4	Профессиональн о-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, производственна я физическая культура.		13-16	2	2			
5	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).	17	1	1				
	Итого		9	9				
	Итого за курс		18	18				
	<b>2 курс</b>	3						
	<b>3 семестр</b>							
1	Простейшие методики самооценки работоспособнос ти, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		1-4	2	2			
2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).		5-8	2	2			
3	Методы самоконтроля за функциональным		9-	2	2			
							наблюдение, двигательные тесты	

	состоянием организма (функциональные пробы).	4	12					наблюдение, двигательные тесты	
4	Легкая атлетика. Основы техники безопасности. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями.		13-16	2	2				
5	Техника видов л/а. СБУ, ПУ. Контрольные тесты.		17	1	1				
	Итого			9	9				
	<b>4 семестр</b>								
1	Гимнастика. Основы техники безопасности.		1-4	2	2				
2	Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств . Контрольные тесты.		5-8	2	2				
3	Общая физическая подготовка. Средства и методы ОФП. Специальные упражнения для развития физических качеств. Контрольные тесты.		9-12	2	2				
4	Спортивные игры. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники, тактики спортивных игр. Учебные игры. Контрольные тесты.		13-16	2	2				
5	Плавание Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде Начальное обучение плаванию. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).		17	1	1				
	<b>Итого</b>			9	9				
	<b>Итого за курс</b>		18	18					
	<b>Итого</b>		36	36					

### 5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, диспуты, дебаты, портфолио круглые столы и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов.

### 6.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

### Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности

Упражнения	Нормативные оценки					
	Мужчины			Женщины		
	Отл.	Хор	Удовл.	Отл	Хор	Удовл.
100м	15,0.	15,2	15,4	19,0	19,4	19,8
2000м	без учета времени					
3000м	без учета времени					

Подтягивание	8	6	4			
Наклоны туловища				40	35	30

### Вопросы по теоретическому разделу

1. Цель и задачи физической культуры. Физическое воспитание студентов в России и США.
2. Функции физической культуры.
3. Требования к организации учебных занятий по физической подготовке.
4. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
5. Распределение студентов по учебным отделениям.
6. Требования техники безопасности на занятиях по единоборствам.
7. Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
8. Требования техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
9. Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм.
10. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
11. Русские национальные игры и забавы.
12. Предпосылки возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
13. Красота человеческого тела. Культура движений.
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Олимпийские игры древности.
17. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
18. Олимпийские игры современности
19. Виды метаний и прыжков в легкой атлетике. Правила передачи эстафеты в легкой атлетике и плавании.
20. Назовите виды спорта, в которых используется ракетка.
21. Армспорт, гиревой спорт, самбо.
22. Танцевальные виды спорта.
23. Пляжный волейбол, стритбол.
24. Краткая характеристика физических качеств человека.
25. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
26. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
27. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
28. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
29. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
30. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силы.
31. Контрольные упражнения для оценки уровня развития быстроты.
32. Контрольные упражнения для оценки развития выносливости.
33. Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.
34. Контрольные упражнения для оценки уровня развития ловкости.
35. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
36. Утомление. Причины возникновения усталости.
37. Активный отдых.
38. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
39. Теории старения. Теории продления жизни.
40. Что включает в себя личная гигиена? Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
41. Проблема "Алкоголь и спорт"
42. Закаливание и здоровье
43. Стресс и занятия физическими упражнениями.

44. Какое воздействие оказывает на организм парная баня.
45. Физическая культура беременной женщины (режим, питание, двигательная активность, рекомендации специалистов).
46. Физическая культура новорожденного (врожденные рефлексы, закаливание, физические упражнения, обучение плаванию и т.п.).
47. Физическая культура ребенка после 1-го года жизни (игры, физические возможности, спортивный уголок дома).
48. Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
49. Правила составления комплекса физических упражнений
50. Упражнения для коррекции осанки.
51. Упражнения для профилактики плоскостопия.
52. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
53. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
54. Структура занятия по физической культуре
55. Изменение функционального состояния под воздействием физической нагрузки и в период восстановления.
56. Рациональная организация двигательного режима и ее обоснование
57. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100м.
58. Субъективные признаки утомления при физических нагрузках?

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

#### а) Основная литература:

1. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. 60с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для вузов М. Гайдарики 2008г.- 448с.
3. Рыбникова О.Л., Федорова Т.А., Майорова Е.Б. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : методическое пособие для студентов высших учебных заведений ЮФО по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО / О.Л. Рыбникова, Т.А. Федорова, Е.Б. Майорова. – Астрахань, 2015
4. Рыбникова О.Л., Федорова Т.А., Александрова С.Е. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Методические рекомендации к ведению «Дневника здоровья студента» - Астрахань 2015г.
5. Гимнастика : учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия , 2008г. - 448 с.

#### б) Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004г. – 480с.
2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
3. Ю.Д. Железняк., Ю.М. Портнов., В.П. Савин., А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 502 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва АКАДЕМИА 2002г. – 160с.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М., 1994

#### в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на электронной платформе ООО «БИБЛИОТЕХ». <https://biblio.asu.edu.ru>

- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека (НЭБ)» — Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая создание единого российского электронного пространства знаний. НЭБ объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. <http://нэб.рф>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru ООО «РУНЭБ» - крупнейший российский информационный портал. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии журналов. Доступ организован к 66 наименованиям журналов <http://elibrary.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**

##### **Специализированные аудитории**

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 1,
- зал настольного тенниса - 1,
- футбольный стадион,

##### **Учебно-лабораторное оборудование**

- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, стелы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копьё, диски.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 09.03.03 – «Прикладная информатика» с учетом рекомендаций ООП ВО по профилю подготовки бакалавров 09.03.03 – «Прикладная информатика в экономике».

Рецензент от выпускающей кафедры (работодателя) по направлению \_\_\_\_\_  
Г.М.Гусейнова  
 подпись И.О.Ф