

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

  
Подпись Н.С.Суракатов ИОФ

24.09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина : Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре  
наименование дисциплины по ООП и код по ФГОС

для направления 09.03.03- « Прикладная информатика »  
шифр и полное наименование направления

по профилю 09.03.03- «Прикладная информатика в экономике»  
шифр и полное наименование профиля

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

Квалификация выпускника (степень) бакалавр  
бакалавр

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

Всего трудоемкость в зачетных единицах (часах) 7 ЗЕТ (328)

лекции - диф. зачет 2, 4, 6 (246 ч)  
(семестр)

практические (семинарские) занятия 328 (час); зачет семестр 1, 3, 5, (135ч)  
(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

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**

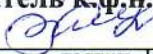
**09.00.00**

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** элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций: ОК-8, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачами** курсов являются: сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, 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, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту идут с первого курса по третий. И являются дисциплиной по выбору

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** 1. Значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; 2. Научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; 3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:** 1. Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; 2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; 3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:** 1. Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; 2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; 3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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

Общая трудоемкость дисциплины – 9 зачетные единицы (328 академических часов). Практических 348, форма контроля – 4,3,5 семестры – зачет, 2,4,6 семестры – зачет с оценкой.

##### 4.1. содержание дисциплины (модуля)

№ 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 (по срокам аттестаций в семестре) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л К	ПЗ	ЛР	М- ПЗ	
	<b>КУРС 1.</b>	1						
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>							
<b>1</b>	Тема 1. Бег на 60м, прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол – общая выносливость.		4		2			
<b>2</b>	Тема 2. Низкий старт, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		5		2			
<b>3</b>	Тема 3. Хожение по азимуту, разбивка бивуака и установление палаток.		5		2		2	
<b>4</b>	Тема 4. Преодоление естественных препятствий, хождение по азимуту, разжигание костров, уборка места отдыха.		6		2			
<b>5</b>	Тема 5. Бег на короткие дистанции (100м, 200м). прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол: ведение мяча, отбор мяча, передвижение.		7		2			
<b>6</b>	Тема 6. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000м).		7		2			
<b>7</b>	Тема 7. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м). чтение топографической карты, составление схемы маршрута.		8		2			
<b>8</b>	Тема 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.		9		2			
<b>9</b>	Тема 9. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Обманные движения, остановка и метание мяча, удары по мячу.		9		2			
<b>10</b>	Тема 10. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты, ведение и отбор мяча, передвижение.		10		2			
<b>11</b>	Тема 11. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Обманные движения, выбрасывание мяча из-за боковой.		11		2			
<b>12</b>	Тема 12. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча,	11		2				

	передвижение. Двухсторонняя учебная игра.					
13	Тема 13. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебная двухсторонняя игра в футбол.	12		2		
	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>					
14	Тема 1. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в футбол.	13		2		
15	Тема 2. Спортивные прыжки. Упражнение в равновесии, лазание по канату. Волейбол. Стойки, перемещение, подачи, передачи.	13		2		
16	Тема 3. Спортивные прыжки. Упражнения в равновесии, лазания по канату. Волейбол. Стойки, перемещения, подачи, передачи.	14		2		
17	Тема 4. Упражнения в равновесии, лазания по канату, волейбол, стойки, перемещения, подачи, передачи.	15		2		
18	Тема 5. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Баскетбол: перемещение в защите, в нападении.	15		4		
19	Тема 6. Упражнения с использованием отягощений, опорные прыжки. Производственная гимнастика. Баскетбол: техника владения мячом, ловля и передача мяча одной или двумя руками.	16		4		
20	Тема 7. Упражнения на бревне, на перекладине, на брусьях. Подвижные игры	17		4		
21	Тема 8. Контрольные нормативы и приём зачётов.	17		4		
22	Тема 9. Контрольные нормативы и приём зачётов.	18		4		зачёт
	<b>Итог за 1 семестр</b>		4	54		4
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	2				
1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1		2		
2	Тема 2. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами. Упражнения с отягощениями: с гириями, гантелями, набивными мячами. Волейбол: нападение, удары, блокирование.	1				2
3	Тема 3. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, упражнения с гириями, набивными мячами. Волейбол: техника нападения и защиты.	2		2		
4	Тема 4. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, контрольные нормативы. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.	3		2		
5	Тема 5. Спортивная гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на параллельных и	3		2		

	разновысотных брусьях. Опорные прыжки. Двухсторонняя игра в волейбол.						
6	Тема 6. Гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на ковре (вольные упражнения).	4		2			
7	Тема 7. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.	5		2			
8	Тема 8. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в движении, броски в кольцо.	5		2			
9	Тема 9. Элементы и комбинации 3 разряда вольных упражнений. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски по кольцу. Учебная игра.	6		2			
10	Тема 10. Совершенствование элементов и комбинаций 3 разряда вольных упражнений. Элементы техники игры в баскетбол: индивидуальные действия игроков.	7		2			
11	Тема 11. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, перекладине, вольные упражнения. Баскетбол: взаимодействие двух, трех и более игроков.	7					2
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>						
12	Тема 1. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).	8		2			
13	Тема 2. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).	9		2			
14	Тема 3. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты. Футбол: ведение мяча, обман движения.	9		2			
15	Тема 4. Совершенствования прыжка в длину способом «ножницы». Метание диска.	10		2			
16	Тема 5. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Туризм: оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Футбол: элементы тактики игры в защите.	11		2			
17	Тема 6. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Туризм: преодоление естественных препятствий, разжигание костров, уборка места отдыха. Футбол: элементы тактики игры в защите и нападении.	11		2			
18	Тема 7. Учебный туристический поход. Игры на местности.	12		2			
	<b>Раздел 5. Плавание.</b>						
19	Тема 1. Упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, обучение плаванию вольным стилем на груди.	13		2			
20	Тема 2. Совершенствование плавания вольным стилем.	13		2			
21	Тема 3. Обучение плавания «кроль на груди».	14		2			

22	Тема 4. Совершенствование плавания «кроль на груди».		15		2			
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>							
23	Тема 1. Бег. На середине дистанции, совершенствование техники бега. Бег на 1500м и 800м в условиях соревнований.		15		2			
24	Тема 2. Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований.		16		2			
25	Тема 3. Толкание ядра с места. Совершенствование техники толкания ядра с места. Контрольные толкания ядра в условиях соревнований.		17		2			
26	Тема 4. Прием контрольных нормативов.		17		2			
27	Тема 5. Прием контрольных зачетных нормативов.		18		2			
	<b>Итог за 2 семестр</b>			<b>2</b>	<b>54</b>		<b>4</b>	<b>Зачёт с оценкой</b>
	<b>КУРС 2.</b> <b>Раздел 1. Плавание.</b>	3						
1	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		1		4			
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		1		4		2	
3	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.		2		4			
4	Тема 4. Упражнения для освоения с водой. Учить технике плавания «кроль на груди».		2		4			
5	Тема 5. Продолжить обучение вольному стилю.		3		4			
6	Тема 6. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		3		4			
7	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специальности.		4		4			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>							
8	Тема 1. Низкий старт, выход со старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		4		4			
9	Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		5		4			
10	Тема 3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: индивидуальная, групповая тактика. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		5		4			
11	Тема 4. Бег на длинные дистанции (3000м, 5000м). Подвижные игры.		6		4			
12	Тема 5. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: командная тактика.		6		4			

13	Тема 6. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: тактика нападения и защиты.	7		4			
14	Тема 7. Прыжки в длину способом «ножницы», контрольные нормативы. Метание гранаты. Футбол: варианты тактических систем в нападении.	7		4			
15	Тема 8. Прыжки в высоту способом «перекидной». Двухсторонняя игра в футбол.	8		4			
16	Тема 9. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Профессионально-прикладная физическая подготовка.	8		4			
17	Тема 10. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры.	9		4			
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>						
18	Тема 1. Упражнение с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.	9		4			
19	Тема 2. Прикладные упражнения: прыжки, упражнения в равновесии.	10		4			
20	Тема 3. Лазание по канату, опорные прыжки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	10		4			
21	Тема 4. Упражнение с отягощением, опорные прыжки. Подвижные игры.	11		2			
22	Тема 5. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Подвижные игры.	11		2			
23	Тема 6. Ритмическая гимнастика для женских групп. Атлетическая гимнастика для мужских групп.	12		2			
24	Тема 7. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами и мячами. Упражнения с отягощениями: с гирями, гантелями, набивными мячами, с грифом и диском штанги.	12		2			
25	Тема 8. Элементы художественной гимнастики: упражнения с предметами. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением.	13		2			
26	Тема 9. Комплекс упражнений на перекладине, на брусках, на бревне. Опорные прыжки через «козла».	13		2			
27	Тема 10. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений на снарядах.	14		2			
28	Тема 11. Элементы и комбинации 3 разряда брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры, индивидуальные действия игроков.	14		2			
29	Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. Командные действия игроков.	15		2			



30	Тема 13. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и вольных упражнения. Групповые и командные действия игроков в волейболе		15		2			
31	Тема 14. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и вольные упражнения. Двухсторонняя игра в волейбол.		16		2			
32	Тема 15. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, брусьях и вольные упражнения. Баскетбол: совершенствование техники владения мячом.		16		2			
33	Тема 16. Совершенствование элементов и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.		17		2			
34	Тема 17. Элементы и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		17		2			
35	Тема 18. Прыжки в длину способом «ножницы». Бег на короткие дистанции. Баскетбол: элементы тактических систем в нападении и защите.		18		2			
36	Тема 19. Контрольные нормативы. Приём зачетов.		18		2			
37	Тема 20. Контрольные нормативы. Приём зачётов.		19		2			
<b>Итог за 3 семестр</b>				<b>6</b>	<b>122</b>		<b>4</b>	<b>зачёт</b>
<b>Раздел 4.</b>			4					
1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		1		4			
2	Тема 2. Туризм. Умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Футбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		1		4			
3	Тема 3. Измерение расстояний на карте и местности. Футбол: учебная игра по заданию.		2		4		2	
4	Тема 4. Выбор пути и движения между контрольными пунктами. Футбол: индивидуальные и командные действия.		2		4			
5	Тема 5. Специальные упражнения по технике чтения карты и выбора пути. Футбол: двухсторонняя игра.		3		4			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>								
6	Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Метание диска.		3		4			
7	Тема 2 Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		4		4			
8	Тема 3. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		4		4			
9	Тема 4. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание диска. Подвижные игры.		5		4			
10	Тема 5. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекат». Метание диска.		5		4			

11	Тема 6. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Метание диска.	6		4			
12	Тема 7. Бег на 800метров. Толкания ядра. Подвижные игры на местности.	6		4			
13	Тема 8. Бег 400метров. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Подвижные игры на местности.	7		4			
14	Тема 9. Бег 1500метров. Толкания ядра. Подвижные игры.	7		4			
15	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	8		4			
16	Тема 11. Толкания ядра. Футбол: тактика игры в защите. Учебная игра.	8		4			
17	Тема 12. Кроссовая подготовка.	9		4			
18	Тема 13. Спортивные игры. Футбол: варианты игры в нападении.	9		4			
19	Тема 14. Футбол. Варианты защиты и в нападении. Учебная игра по заданию.	10		4			
20	Тема 15. Барьерный бег на 100метров. Подвижные игры на местности.	10		4			
21	Тема 16. Барьерный бег на 110метров. Толкания ядра. Подвижные игры.	11		2			
22	Тема 17. Прыжки в длину (совершенствование) способом «ножницы». Метание диска.	11		2			
	<b>Раздел 6. Плавание.</b>						
23	Тема 1. Учить плаванию способом «кроль на спине».	12		2			
24	Тема 2. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.	12		2			
25	Тема 3. Продолжить обучение способа плавания «кроль на спине», игра на воде.	13		2			
26	Тема 4. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.	13		2			
27	Тема 5. Совершенствовать технику изученных способов плавания. Игры на воде.	14		2			
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>			2			
28	Тема 1. Прыжки в высоту способом «перекидной». Баскетбол варианты тактических систем в нападении.	14		2			
29	Тема 2. Прыжки в высоту способом «перекидной». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Бег на 100метров.	15		2			
30	Тема 3. Барьерный бег на 110м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции, финиш.	15				2	
31	Тема 4. Барьерный бег на 100м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции.	16		2			
32	Тема 5. Метание диска. Техника метания диска с поворота. Бег на 400м. Подвижные игры.	16		2			
33	Тема 6. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Бег на 800м.	17		2			

34	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		17		2			
35	Тема 8. Прыжки в длину способом «ножницы». Контрольные прыжки в длину в соревновательных условиях.		18		2			
36	Тема 9. Контрольный бег в соревновательных условиях на 2000м, зачёты.		18		2			
37	Тема 10. Контрольные нормативы, приём зачётов.		19		2			
	<b>Итог за 4 семестр</b>				<b>122</b>		<b>4</b>	<b>Зачёт с оценкой</b>
	<b>КУРС 3.</b> <b>Раздел 1. Плавание.</b>	5						
1	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		1	2				
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		1		2			
3	Тема 3. Игры на воде. Упражнения для освоения с водой, техники плавания способом «кроль на груди».		2		2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		2					
4	Тема 4. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков.		3		2			
5	Тема 5. Прыжки в длину, совершенствование способа «ножницы». Профессионально-прикладная физическая подготовка.		3		2			
6	Тема 6. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		4		2			
7	Тема 7. Футбол: индивидуальные, групповые действия игроков в нападении. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		4		2			
8	Тема 8. Бег на средние дистанции (1500 и 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижные игры.		5		2			
9	Тема 9. Бег по пересеченной местности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		5		2			
10	Тема 10. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: элементы тактики игры в нападении и защите.		6				2	
11	Тема 11. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».		6		2			
12	Тема 12. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности на 2000м (девушки) 3000м (мужчины) со скоростью 1,5-2 м/с.		7		2			
13	Тема 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие общей		7		2			

	выносливости (игра футбол, волейбол)					
14	Тема 14. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна.	8		2		
15	Тема 15. Кросс по пересечённой местности (мужчины – 3000м, девушки – 2000м). Упражнения с отягощениями для развития силы.	8		2		
16	Тема 16. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Развитие ловкости и быстроты (эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и перелазаньем).	9		2		
17	Тема 17. Эстафетный бег (держание эстафетной палочки при низком старте, передача палочки снизу и сверху, прием эстафетной палочки). Метание гранаты.	9		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Баскетбол, футбол (развитие общей выносливости).	10		2		
19	Тема 19. Бег на средние дистанции. Техника бега (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину «согнув ноги» и «прогнувшись».	10		2		
20	Тема 20. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности на 1000м = женщины, 2000м – мужчины).	11		2		
21	Тема 21. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра со скачка (женщины – 3кг, мужчины – 6кг). Игра в футбол, баскетбол для развития общей выносливости.	11				2
22	Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	12		2		
	<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>					
23	Тема 1. Волейбол. Прием, передача сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	12		2		
24	Тема 2. Волейбол. Элементы игры через сетку в защите. Подвижные игры.	13		2		
25	Тема 3. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.	13		2		
26	Тема 4. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении и защите. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.	14		2		
27	Тема 5. Профессионально-прикладная подготовка упражнениями на тренажерах.	14		2		

	Подвижные игры.						
	<b>Раздел 4. Акробатика.</b>						
<b>28</b>	Тема 1. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре.	15		2			
	<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>						
<b>29</b>	Тема 1. Лазание по канату, опорные прыжки. Подвижные игры.	15		2			
<b>30</b>	Тема 2. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с предметами: (набивными мячами, скакалками, обручами). Подвижные игры.	16		2			
<b>31</b>	Тема 3. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры.	16		2			
<b>32</b>	Тема 4. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, на перекладине, опорные прыжки. Подвижные игры.	17		2			
<b>33</b>	Тема 5. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, батуте. Подвижные игры.	17		2			
<b>34</b>	Тема 6. Элементы и комбинации 3 разряда вольные упражнения, батут, акробатика. Подвижные игры.	18		2			
<b>35</b>	Тема 7. Контрольные нормативы и приём зачётов.	18		2			
<b>36</b>	Тема 8. Контрольные нормативы и приём зачётов.	19		2			зачёт
	<b>Итог за 5 семестр</b>		2	66		4	
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>	6					
<b>1</b>	Тема 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	19	2				
<b>2</b>	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	20		2			
<b>3</b>	Тема 3. Бег по пересеченной местности 3000м.	20		2			
<b>4</b>	Тема 4. Бег на короткие дистанции (100м). Прыжки в длину. Подвижные игры.	21		2			
<b>5</b>	Тема 5. Бег на короткие дистанции (200м). Футбол: элементы тактики игры в нападении.	21		2			
<b>6</b>	Тема 6. Волейбол. Приём передачи сверху двумя. Упражнения с отягощениями и упражнениями на восстановление дыхания.	22		2			
<b>7</b>	Тема 7. Футбол. Тактика игры в защите.	22		2			
<b>8</b>	Тема 8. Техника передвижения и меры безопасности при туристическом походе.	23		2			
<b>9</b>	Тема 9. Метание диска (исходное положение, держание диска, подготовительные движения к повороту). Метание диска с места. Упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями).	23				2	
<b>10</b>	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на 100м, специальные упражнения бегуна.	24		2			

	Контрольный бег на 100м в условиях соревнований.						
11	Тема 11. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагивание». Контрольный прыжок в условиях соревнований. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания.	24		2			
12	Тема 12. Барьерный бег. Техника барьерного бега (старт, стартовое ускорение и расчёт шагов до первого барьера). Упражнения для развития силы.	25		2			
13	Тема 13. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (игра в футбол, баскетбол)	25		2			
14	Тема 14. Толкания ядра. Подготовительные упражнения для скачка. Толкания ядра с места. Специальные упражнения для толкания. Развитие быстроты и ловкости (челночный бег, подвижные игры).	26		2			
15	Тема 15. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости (кросс на 2000м – девушки, 3000м – мужчины).	26		2			
16	Тема 16. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Контрольные прыжки в высоту соревновательных условиях. Толкания ядра с места.	27		2			
17	Тема 17. Кросс. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в гору и под уклон).	27		2			
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Контрольные прыжки в длину в условиях соревнований. Барьерный бег на 110м.	28		2			
19	Тема 19. Бег на средние дистанции (800м, 1500м). Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной».	28		2			
20	Тема 20. Тактика игры в нападении и в защите в игре футбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи.	29		2			
21	Тема 21. Баскетбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи в парах.	29		2			
22	Тема 22. Бег на короткие дистанции. Контрольный бег на 100 и 200м в условиях соревнований.	30		2			
23	Тема 23. Метание диска и толкания ядра в условиях соревнований.	30		2			
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>						
24	Тема 1. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на груди».	31		2			
25	Тема 2. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на спине», «вольный стиль».	31		2			
26	Тема 3. Прием контрольных нормативов по плаванию.	32		2			
27	Тема 4. Прием контрольных нормативов.	32		2			
	<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>						

28	Тема 1. Футбол: тактика игры в нападении и защите.	33		2			
29	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра.	33		2			
	<b>Раздел 9. легкая атлетика.</b>						
30	Тема 1. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники толкания ядра. Толкания ядра соревновательных условиях.	34		2			
31	Тема 2. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	34		2			
32	Тема 3. Прыжки в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в соревновательных условиях.	35		2			
33	Тема 4. Барьерный бег на 110м. Совершенствование техники барьерного бега..	35		2			
34	Тема 5 Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Подвижные игры.	36		2			
35	Тема 6. Контрольные нормативы и приём зачётов.	36		2			
36	Тема 7. Контрольные нормативы и приём зачётов.	37		2			
	<b>Итог за 6 семестр</b>		2	68		2	Зачёт с оценкой
	<b>Итого</b>		18	328		22	

### 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 для студентов основного и спортивного отделений Для девушек

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	17.4	17.2	17.2	17.0	16.8	16.6

Бег 500м	2.05		2.00		1.55	
Бег 2000м		10.00		9.35		9.20
Прыжки в длину с места	1.70	1.75	1.75	1.80	1.80	1.90
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12		15		15	
Наклоны туловища	30	35	35	40	45	50
Подтягивание в висе лежа на перекладине		15		15		15

### Для юношей

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	14.2	14.0	14.0	13.8	13.8	13.6
Бег 1000м	3.35		3.30		3.25	
Бег 3000м		14.30		14.00		13.40
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	2.25	2.25	2.25	2.25
Подтягивание на перекладине	10	10	11	11	12	12
Подъем силой на перекладине	1		2		3	
Подъем переворотом на перекладине	1		2		3	
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15		15		15	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)		60		70		80
Челночный бег 10х10 м	28.0		27.5		27.0	
Комплексный тест*	10.0		10.0		9.8	
Угол в упоре		3		4		5

\* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

### **Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов специального отделения**

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

### **Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий**

Требования	Условия зачета
1 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки



2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях
5 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.**

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применениями других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3-ий семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6-ой семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

**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, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, 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 \_\_\_\_\_  
С.Ф. Исмаилова  
подпись

И.О.Ф