Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.10.2026 15:39:44
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 «Общая физическая подготовка»
наименование дисциплины по ОПОП

для направления 09.03.03 – «Прикладная информатика»
код и полное наименование направления (специальности)

по профилю «Прикладная информатика в юриспруденции»

факультет Права и управления на транспорте
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Прикладной информатики в юриспруденции
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

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

г. Махачкала 2021 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1. Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» 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 дисциплины по физической культуре и спорту являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и еѐ 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

«Общая физическая подготовка» 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 «Общая физическая подготовка» включена в вариативную часть дисциплин по выбору Блока 1 - Б1.В1.ДВ.01.01. 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 дисциплины по физической культуре и спорту 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 дисциплины по физической культуре и спорту представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 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 «Вычислительные методы»

В результате освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся по направлению подготовки 09.03.03 – «Прикладная информатика» по профилю подготовки – «Прикладная информатика в юриспруденции», 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	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.

4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

Форма обучения	**очная**	**очно-заочная**	**заочная**
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 **4 часа** отводится на контроль)	1-6 семестр	-	-
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах **1 ЗЕТ – 36 часов**, при заочной форме– **9 часов** 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	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10.		6						
2	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6						
3	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		6						
4	Бег 60м. на результат.		6						
5	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		6						
6	Бег 200м. высокий старт.		6						
7	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		6						
8	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		6						
9	Эстафета. 4 по 100м.		6						
Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**									
Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		зачет -1 семестр							
Итого:		-	54						
1	Прыжок в длину с места.		6						
2	Прыжок в длину на результат.		6						
3	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину		6						

4	Бег 20мин. спец. беговые упражнения. спортивные игры.		6						
5	Бег 25 мин.		6						
6	Кроссовая подготовка.		6						
7	Бег на результат на 1200м.		6						
8	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		6						
9	Преодоление горизонтальных препятствий.Бег20 мин. Развитие выносливости.		6						
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет с оценкой 2 семестр							
	Итого:		54						
1	Бег на результат 2000м.-девушки. Юноши – 3000м.		9						
2	Круговая тренировка.		9						
3	Соревнования по легкой атлетике.		9						
4	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		9						
5	ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись, прогнувшись.		9						
6	Висы: прямой захват, обратный захват.		9						
7	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		9						
8	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед.		9						
9	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.		9						

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

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.								
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.								
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	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.								
7	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.								
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.								
9	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.								
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)**								
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет 5 семестр							
	Итого:		54						
1	Передача мяча с разными способами. Игровые задания2х2, 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 прорыв2х1, 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							
	Итого:		58						

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведений 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 «Общая физическая подготовка» 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 09.03.03 «Прикладная информатика»

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 «Общая физическая подготовка» 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 «Вычислительные методы»

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
ОСНОВНАЯ						
1	Лк, лб,срс	Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое посо-			+	+

		бие / 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 дисциплины «Вычислительные методы»

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