

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

### **Б.1.1.36 Физическая культура**

*для направления*

10.03.01 «Информационная безопасность»

Профиль - Безопасность автоматизированных систем

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

часов в неделю – 4

всего часов – 72

в том числе:

лекций - 0

практические занятия – 64

самостоятельная работа – 8

зачет – 1 семестр

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цели** освоения дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение и применение практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование качеств необходимых в будущей социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. Выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Предоставить знание о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.
4. Помочь овладеть 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.
5. Выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.  
Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина «Физическая культура», являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся, находится в рамках Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Предполагает использование базовых навыков и умений в области физической культуры, полученных в рамках до вузовского образования.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

«Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-9).

## 4. Общие основы организации учебного процесса

Преподавание физической культуры (физического воспитания) в СГТУ осуществляется на I курсе дневного обучения. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное учебное, учебно-оздоровительное и спортивно-учебное.

### 4.1. Распределение студентов в учебные отделения

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, физического развития, спортивной подготовленности, состояния здоровья (по данным медицинского заключения) и интересов студентов.

В *основное отделение* зачисляются студенты, не имеющие проблем со здоровьем. Учебные группы комплектуются по половому признаку и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп не менее 15 человек. Студенты основного отделения подразделяются на *группы общефизической подготовки* и *подготовительные медицинские группы*. Последние формируются из числа студентов, чье физическое развитие характеризуется как удовлетворительное.

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие проблемы со здоровьем, но рекомендованные по данным медицинского обследования к активным занятиям физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *специальных медицинских групп*. Состав групп – смешанный по половому признаку.

В *учебно-оздоровительное отделение* зачисляются имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского обследования от активных занятий физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *учебно-оздоровительных групп*. Характер и содержание занятий определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. Состав учебных групп – смешанный по половому признаку.

В *спортивно-учебное отделение* зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты данного отделения занимаются в элективных группах (спортивных секциях) под руководством педагогов-тренеров. Студенты данных групп выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное и учебно-оздоровительное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

#### **4.2. Теоретические занятия по курсу «Физическая культура»**

Теоретические занятия по дисциплине не проводятся.

#### **4.3. Практические занятия по курсу «Физическая культура»**

Основной формой проведения занятий по курсу «Физическая культура» являются практические занятия, которые проводятся на различных типах открытых и закрытых спортивных площадок, а также в плавательном бассейне. Содержательно практические занятия включают в себя элементы базовых форм физического воспитания – гимнастические и легкоатлетические упражнения и комплексы упражнений, а также элементы других форм и направлений физической культуры.

#### **4.4. Оценка освоения учебного материала программы**

По итогам обучения в I семестре студенты получают зачет по физической культуре.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанным таблицам.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100% посещения практических занятий.

На 8 неделе I-го семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 50% посещаемости и сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике и плаванию.

Студенты специального учебного отделения выполняют те требования и нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты учебно-оздоровительного отделения от сдачи нормативов освобождаются. Студенты спортивно-учебного отделения от сдачи нормативов освобождаются и аттестуются по итогам посещения практических (учебно-тренировочных) занятий.

#### **4.5. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий**

№ модуля	№ недели	№ темы		Часы				
				Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	16	0		72			64	8
Всего				72			64	8

## 5. Содержание лекционного курса

Лекционный курс по дисциплине не предусмотрен.

## 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

## 7. Перечень практических занятий

### 7.1. Занятия со студентами основного отделения (юноши и девушки отдельно)

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках, в спортивных залах и в плавательном бассейне, в течение всего периода обучения.

№ темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии
1	2	3	4
1	30	1-15	<p><i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км.</p>

			<p>Прыжки в длину с места: Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления. Контрольные прыжки.</p>
2	4	16-17	<p><i>Плавание.</i> Общефизическая подготовка на суше.(изучение и совершенствование подводных упражнений к различным стилям плавания)  Ознакомление с техникой безопасности на воде.  Техника спортивного плавания. Изучение движений, обеспечивающих продвижение пловца.  Техника плавания кролем на груди: старт при плавании кролем на груди, поворот при плавании кролем на груди, финиш при плавании кролем на груди.  Техника плавания баттерфляем: старт при плавании баттерфляем , поворот при плавании баттерфляем , финиш при плавании баттерфляем .  . Техника плавания кролем на спине: старт при плавании кролем на спине , поворот при плавании кролем на спине , финиш при плавании кролем на спине  . Техника плавания брассом: старт при плавании брассом , поворот при плавании брассом, финиш при плавании брассом .  Проплывание дистанции 50 метров, любым из выбранных стилей плавания (девушки и юноши), не имеющие противопоказаний к занятиям в бассейне.</p>
3	30	18-32	<p><i>Гимнастика.</i> Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением.  Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.  Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху.  Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках.  Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.</p>

## 7.2. Занятия со студентами специального учебного отделения (юноши и девушки вместе)

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы. Занятия проводятся на открытых площадках, в спортивных залах и в плавательном бассейне. В холодный период времени года занятия проводятся только в закрытых помещениях. Содержательная часть практических занятий дублирует содержание занятий основного отделения и включает в себя элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания и спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол; кроме того, возможна организация и проведение занятий по настольному теннису, дартсу, стрит-болу). При этом выполнение конкретных упражнений и отработка конкретных навыков осуществляется на основе оптимального сочетания щадящих нагрузок и отдыха. При выборе конкретных приемов работы и упражнений используется индивидуальный подход, позволяющий максимально полно учитывать функциональное состояние студентов. Все контрольные нормативы сдаются исключительно по желанию студентов, норматив по плаванию сдается без учета времени, если нет противопоказаний для посещения бассейна.

### **7.3. Занятия со студентами учебно-оздоровительного отделения (юноши и девушки вместе)**

Студенты, имеющие серьезные проблемы со здоровьем, инвалиды и лица с ограниченными возможностями, освобожденные по данным медицинского заключения от активных занятий физической культурой, включаются в состав учебно-оздоровительного отделения. Создание учебно-оздоровительного отделения обусловлено потребностью обеспечить реализацию принципов инклюзивного образования в высших учебных заведениях применительно к занятиям физической культурой. Характер и содержание занятий в рамках данного отделения определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. При организации занятий со студентами этого отделения используется индивидуальный подход.

Учебный процесс учебно-оздоровительного отделения (групп оздоровления) направлен на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической работоспособности.
- Ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
- Приобретение необходимых и допустимых (по характеру заболеваний) профессионально-прикладных умений и навыков.
- Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья и повышение работоспособности организма.
- Придание тонуса мышечному корсету.

Содержательная часть практических занятий в рамках учебно-оздоровительного отделения варьируется в зависимости от состава учебных групп. В основе организации и проведения практических занятий лежит принцип оптимального сочетания максимально щадящих нагрузок и расслабления. В связи с этим все традиционные виды физической культуры, включающие в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр, заменены лечебно-оздоровительными и традиционно-оздоровительными комплексами. В их числе:

- Лечебно-оздоровительная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Оздоровительное плавание.
- Суставная гимнастика.
- Гимнастика Пилатес.
- Аутотренинг.
- Самомассаж.
- Занятия на тренажерах (фитнес-бол, велотренажер).
- Занятия с психологом.
- Занятия с врачом.

#### **7.4. Занятия со студентами спортивно-учебного отделения (спортивные секции по видам спорта)**

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, включаются в занятия спортивно-учебного отделения в составе элективных групп (спортивных секций).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Перечень спортивных секций в университете может варьироваться с течением времени.

Группы комплектуются по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Занятия в группах проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, а также студентами-спортсменами II и III спортивных разрядов, допускаются тренеры, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда. Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же организуют планирование спортивно-учебных



занятий в спортивных секциях, учет посещаемости тренировочных занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заведующий кафедрой «Физическая культура, здоровье и спорт» и его заместитель по спортивно-массовой работе.

Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта.

## 8. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

## 9. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Задания, вопросы, для самостоятельного изучения (задания)	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	2	<p><b>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности</p> <p>2. Оценка функционального состояния систем организма: Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система.</p> <p>3. Определение физического развития и методы оценки</p> <p>4. Функциональные пробы, применяемые для оценки физической работоспособности и восстановления.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Общее представление о функциональном состоянии.</p> <p>2. Методы оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы.</p> <p>3. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.</p> <p>4. Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы</p> <p>5. Определение физического развития и методы оценки.</p> <p>6. Методы оценки телосложения.</p> <p>7. Методы оценки физической работоспособности и восстановления</p>	1,2,3,4,7,8,9,11, 12
2	2	<p><b>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>1. Здоровье и факторы, его определяющие.</p> <p>2. Здоровый образ жизни.</p> <p>2.1. Оптимальная двигательная активность.</p> <p>2.2. Оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха, организация сна.</p> <p>2.3. Рациональное питание.</p> <p>2.4. Закаливание.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p>	1,2,3,4,7,8,9,12

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскройте понятие «здоровье» как многокомпонентное явление.</li> <li>2. Какие факторы определяют здоровье человека?</li> <li>3. Какие компоненты включает в себя здоровый образ жизни?</li> <li>4. Дайте характеристику рационального режима дня.</li> <li>5. Что включает в себя личная гигиена как составляющая здорового образа жизни?</li> <li>6. Назовите основы закаливания.</li> <li>7. Каковы основные параметры и характеристика двигательной активности оздоровительной направленности?</li> <li>8. В чем заключается роль оптимальной двигательной активности для сохранения здоровья?</li> <li>9. Перечислите основные требования рационального питания.</li> </ol>	
3	2	<p><b>Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Структура и построение занятия по физической культуре</li> <li>3. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>4. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движения</li> <li>5. Методы развития физических качеств</li> <li>6. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</li> <li>7. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</li> </ol> <p><b>Вопросы для самоконтроля</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Методы физического воспитания.</li> <li>3. Общие основы обучения движениям.</li> <li>4. Этапы обучения движениям.</li> <li>5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.</li> </ol>	5,6,7,8,14
4	2	<p><b>Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Мотивация при самостоятельных занятиях</li> <li>2. Организация самостоятельных занятий</li> <li>3. Управление процессом самостоятельных занятий           <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Интенсивность и пульсовой режим физической нагрузки</li> <li>3.2. Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий</li> <li>3.3. Корректировка содержания занятий по объективным показателям</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p><b>Вопросы для самоконтроля</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каковы основные формы самостоятельных занятий?</li> <li>2. В чем особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развития физических и профессиональных качеств?</li> <li>3. Какой объем двигательной активности рекомендуется для</li> </ol>	1,6,7,8,9,11,12,14

	<p>студентов и как он зависит от цели самостоятельных занятий?</p> <p>4. Для определения оптимальной физической нагрузки, что необходимо оценить вначале?</p> <p>5. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?</p> <p>6. Как определяется зависимость максимальной ЧСС от возраста?</p> <p>7. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?</p> <p>8. Как осуществляется корректировка содержания занятий по объективным показателям самоконтроля?</p>	
--	---	--

### **10. Расчетно-графическая работа**

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

### **11. Курсовая работа**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

### **12. Курсовой проект**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

### **13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Формируемые компетенции (ОК-9).

#### **Вопросы для зачета**

Не предусмотрены.

#### **Вопросы для экзамена**

Не предусмотрены.

#### **Тестовые задания по дисциплине**

Оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов основного отделения, а студентами специального учебного отделения сдаются по желанию.

#### **Контрольные нормативы (Юноши)**

Очки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек.)	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,5	14,6
Бег 3000м (сек.)	Без учета времени									

<b>Подтягивание (раз)</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Прыжки в длину с места (см.)</b>	<b>260</b>	<b>250</b>	<b>245</b>	<b>240</b>	<b>235</b>	<b>230</b>	<b>225</b>	<b>220</b>	<b>218</b>	<b>215</b>
<b>Отжимание (раз)</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
<b>Плавание, дист. 50 м. (сек.)</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>баллы</b>										
<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Сумма 5 контр. тестов</b>	<b>40-37</b>	<b>36-33</b>	<b>32-29</b>	<b>28-25</b>	<b>24-21</b>	<b>20-17</b>	<b>16-13</b>	<b>12-9</b>	<b>8-5</b>	<b>4-0</b>

### (Девушки)

<b>Очки</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Бег 100м</b>	<b>15,5</b>	<b>15,7</b>	<b>16,2</b>	<b>16,7</b>	<b>17,0</b>	<b>17,5</b>	<b>17,9</b>	<b>18,0</b>	<b>18,3</b>	<b>18,7</b>
<b>Бег 2000м</b>	<b>Без учета времени</b>									
<b>Поднимание туловища</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>195</b>	<b>190</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>150</b>
<b>Отжимание</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Плавание, дист. 50 м. (мин.)</b>	<b>1.10</b>	<b>1.15</b>	<b>1.17</b>	<b>1.20</b>	<b>1.25</b>	<b>1.30</b>	<b>1.35</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>2.00</b>
<b>баллы</b>										
<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Сумма 5 контр. тестов</b>	<b>40-37</b>	<b>36-33</b>	<b>32-29</b>	<b>28-25</b>	<b>24-21</b>	<b>20-17</b>	<b>16-13</b>	<b>12-9</b>	<b>8-5</b>	<b>4-0</b>

## 14. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в парах, работа в группах, спортивные игры, тренинги на сплочение коллектива, психологические тренинги, аутотренинги и

др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет более 26%.

## **15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине**

а) основная литература:

1. Петряков В.К. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие для вузов/О.Н. Потапова, В.К. Петряков, Л.Б. Казинская - Саратов: ИЦ «Наука», 2018.-230с. ISBN 978-5-9999-3127-6, УДК614, ББК 51.204.0

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М. : ИЦ "Академия", 2015. -480с. ISBN 978-5-7695-6214-3, ГРНТИ 77.03.01.33, УДК 796(075.8), ББК 75

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - М. : ИЦ "Академия", 2015. - 528 с. Имеется электронный аналог печатного издания. ISBN 978-5-7695-6577-9 ;, ГРНТИ 77.03.01.33, УДК 796(075.8), ББК 75.1

4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - Электрон. текстовые дан. - М.: ИЦ "Академия", 2016 - Режим доступа: [http://lib.sstu.ru/books/Ld\\_96.rar](http://lib.sstu.ru/books/Ld_96.rar).

5. Родионов А.В. [и др.] Психология физической культуры и спорта : учебник ; под ред. А. В. Родионова. - М. : ИЦ "Академия", 2016. - 368 с. ISBN 978-5-7695-6833-6 : ГРНТИ 77.05.01.33, УДК 796(075.8), ББК 75.0

6. Ю. Д. Железняк [и др.] Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М. : ИЦ "Академия", 2015. - 400 с. ISBN 978-5-7695-5026-3 : ГРНТИ 77.29.01.33, УДК 796/799(075.8), ББК 75.566

б) дополнительная литература:

7. Физическое воспитание : курс лекций / Московский гос. ун-т культуры и искусств, каф. физ. воспитания; под ред. В. И. Мышко. - М. : МГУКИ, 2015 - Ч. 1. - 2015. - 111 с. ГРНТИ 77.03.01.33, УДК 796 (07), ББК 75.1

8. Физическое воспитание : курс лекций / Московский гос. ун-т культуры и искусств, каф. физ. воспитания; ред. В. И. Мышко. - М. : МГУКИ, 2015 - Ч. 2. - 2015. - 117 с. ГРНТИ 77.03.01.33, УДК 796 (07), ББК 75.1

9. [Багнетова, Е. А.](#) Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций : учеб. пособие / Е. А. Багнетова. - Ростов н/Д : Феникс, 2015. - 251 с. -ISBN 978-5-222-15933-0 : ГРНТИ 76.33.01.33 77.05.01.33, УДК 613:796(075.8), ББК 75.0

10. [Кабачков, В. А.](#) Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кабачков В.А. ; Полиевский С.А., Буров А.Э. - Москва : Советский спорт, 2015 - . - ISBN 978-5-9718-0453-6 :

11. [Грязева, Е. Д.](#) Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Грязева Е.Д. ; Жукова М.В., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. - Москва : Флинта, 2017 - . - ISBN 978-5-9765-1687-8 :

12. [Дубровский В. И.](#) Экогигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Дубровский В.И. - Москва : ВЛАДОС, 2018. - ISBN 978-5-691-01701-8 :

13. [Ким Т. К.](#) Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ким Т.К. ; Кузьменко Г.А. - Москва : Прометей, 2013. - . - ISBN 978-5-7042-2420-4 :

14. [Гришина Ю. И.](#) Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие / Гришина Ю.И. - Москва : Феникс, 2018 - . - ISBN 978-5-222-16306-1 :

в) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

г) поисковые системы Яндекс, Rambler, Yahoo, Google

## 16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Физическая культура	Зал игровой универсальный 46*17 кв.м баскетбольные щиты -8 шт. ворота для гандбола – 2 шт. стойки и сетка для волейбола – 2 шт. гимнастические скамейки - 10шт.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление

4	Физическая культура	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги – 4 шт. Стойки для приседания – 1 шт. Атлетические скамейки – 4 шт. Гимнастическая стенка – 1шт. Турник – 2 шт. гантели литые – 35 шт. гантели сборные – 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) – 30 шт. Грифы для штанги – 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 48 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Зал гимнастический малый Татами – 42 шт.	Оперативное управление
6	Физическая культура	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема – 1 шт. Видеосистема – 1шт. Телевизор – 1шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК– 20 шт. Ковры напольные – 6 шт.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Стадион площадью 1902 кв.м длина беговой дорожки – 100 м длина виража-50 м длина круга – 372 м (в зимнее время – каток; выдача коньков на занятиях)	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40x20 м	Оперативное управление
9	Физическая культура	Спортивная площадка №2 площадь 80x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Физическая культура	Спортивная площадка №3 площадь 70x20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление
11	Физическая культура	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление

12	Физическая культура	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление
13	Физическая культура	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Физическая культура	Лекционные аудитории факультетов	Оперативное управление
15	Физическая культура	Бассейн, г.Саратов, длина дорожки- 25 метров, не менее 3-х.	Физкультурно-оздоровительные услуги



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

по дисциплине

### **Б.1.1.36 Физическая культура**

*для направления*

10.03.01 «Информационная безопасность»

Профиль - Безопасность автоматизированных систем

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

часов в неделю – 4

всего часов – 72

в том числе:

лекций - 0

практические занятия – 64

самостоятельная работа – 8

зачет – 1 семестр

## 1. Формируемые компетенции и результаты обучения по дисциплине

### Перечень задач по видам деятельности, на решение которых направлено обучение по дисциплине

Формируется на основе задач обучения приведённых в ФГОС с учётом видов деятельности.

«Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-9).

### Составляющие компетенций

Название и шифр компетенции	Шифр составных частей	Составные части
(ОК-9) «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	А	Владеть методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Б	Владеть средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Результаты обучения

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
<b>Знание и понимание</b>			
<b>Знание (a1)</b>	Знать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепление здоровья	Знание средств и методов легкой атлетики, гимнастики, плавания, позволяющих осуществлять физическое воспитание и укрепление здоровья	Знание о необходимости чередования бега в быстром, среднем и медленном темпе. Знание конкретных технических приемов,

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
			<p>позволяющих правильно выполнять гимнастические упражнения на снарядах.</p> <p>Знание техники спортивных стилей плавания и умение применять их при проплывании дистанции 50 метров.</p>
<p><b>Понимание (а2)</b></p>	<p>Понимание необходимости соблюдения требований техники безопасности при использовании основных средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p>Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к осуществлению конкретных легкоатлетических , гимнастических и плавательных упражнений.</p>	<p>Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к беговым и прыжковым упражнениям.</p> <p>Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к гимнастическим упражнениям с использованием снарядов.</p> <p>Понимание требований техники безопасности при нахождении в бассейне</p>
<b>Практические навыки</b>			
<p><b>Выполнение упражнений (б1)</b></p>	<p>Студент выполняет упражнения по легкой атлетике , гимнастике , плаванию.</p>	<p>Демонстрация упражнений во время занятий</p>	<p>Беговые и прыжковые упражнения</p> <p>Упражнения на перекладине, брусках,</p>

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
			<p>гимнастическо й скамье.</p> <p>Проплывание спортивными стилями плавания: кролем на груди и спине, баттерфляем, брассом, выполнение старта с тумбочки и с воды, выполнение поворотов на воде в зависимости от стиля плавания, выполнение упражнений для правильного финиширования.</p>
<p><b>Сдача нормативов (62)</b></p>	<p>Студент сдает нормативы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию.</p>	<p>Сданные нормативы во время контрольных занятий</p>	<p>Нормативы: бег 100 м, бег 3000 (2000) м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища, проплывание дистанции 50 метров, выбранным способом плавания.</p>

## 2. Таблица формирования результатов обучения по дисциплине по компетенциям при реализации ООП

Шифр компетенции и составляющих	Результаты обучения по дисциплине	
	знание и понимание	практические навыки

компетенции				
	a1	a2	b1	b2
ОК-9.А	+	+	+	+
ОК-9.Б	+	+	+	+

### 3. Индикаторы сформированности компетенций по уровням

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	<b>Пороговый уровень</b>	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность. Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений, плавания в бассейне. Способность сдачи контрольных нормативов по легкоатлетическим, гимнастическим видам, плаванию, основной образовательной программы по физической культуре на уровне основных требований.
2	<b>Продвинутый уровень</b>	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных легкоатлетических и гимнастических упражнений, упражнений на воде. Способность сдачи контрольных нормативов по легкоатлетическим и гимнастическим видам, плаванию, основной образовательной программы по физической культуре систематически на хорошем уровне.
3	<b>Превосходный уровень</b>	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	Знание основных и дополнительных методов и средств физической культуры, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, и приемов организации занятий по физической культуре в группе. Соблюдение и объяснение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных

			<p>легкоатлетических и гимнастических упражнений.</p> <p>Способность сдачи контрольных нормативов по легкоатлетическим и гимнастическим видам, плаванию, основной образовательной программы по физической культуре систематически на отличном уровне.</p>
--	--	--	---

#### 4. Содержание лекционного курса

Лекции по дисциплине не предусмотрены.

#### 5. Перечень практических занятий

№ темы	№ занятия	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3
Тема 1-3	Все	ОК-9

#### 6. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3	4
Темы 1-4	8	<p><b>Тема 1.</b> Социально-биологические основы физической культуры</p> <p><b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p><b>Тема 3.</b> Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе</p> <p><b>Тема 4.</b> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	ОК-9
Всего:	8 час.		

#### 7. Интерактивные методы обучения

Вид занятия	Вид интерактивного метода обучения	Часы
Самостоятельная работа студентов	Проработка обучающимися теоретического курса по физической культуре.	20