

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. ректора Дата подписания: 19.04.2019 01:32:16 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c	ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»			

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8  
Зав. кафедрой физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка

**Направление подготовки:** 09.03.03 «Прикладная информатика»

**Профили подготовки:** «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», утвержденного 19.09.2017 г.

Разработчик:

старший преподаватель кафедры физической культуры

Т.А. Лукьянова

\_\_\_\_\_ (подпись)

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Содержание дисциплины.....	5
5. Тематическое планирование.....	7
6. Самостоятельная работа .....	15
7. Тематика контрольных и курсовых работ.....	17
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен) .....	17
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение .....	17
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента.....	18
11. Материально-техническая база .....	21

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи освоения дисциплины:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов
- достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
  - сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
  - формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Блок 1. Дисциплины (модули). Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Дисциплина является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Дисциплина осваивается в течение всего периода обучения (1-4 курс) и осуществляется на основе овладения двигательными действиями, умениями, навыками при изучении таких ее разделов как «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» – волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис и др.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: ОК-8.

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	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

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

профессиональной деятельности	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. Содержание дисциплины

Общие физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Формы организации и особенности методики проведения различных упражнений на дифференцированные группы мышц. Прикладные виды спорта (их целостное применение): волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, общая и специальная физическая подготовка, лыжный спорт. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса в области прикладной физической культуры.

### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

##### Тема 1. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

##### Тема 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

### **Тема 1. Баскетбол**

Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

## **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

### **Тема 1. Волейбол**

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

## **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

### **Тема 1. Настольный теннис**

Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники владения ракеткой. Обучение техники защиты. Обучение техники нападения. Учебная игра

## **МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ\*<sup>1</sup>**

### **Тема 1. Плавание**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

### **Тема 2. Лыжный спорт**

---

<sup>1</sup> \*Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.  
Примечание: Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

## МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

### Тема 1. Специализация

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

## 5. Тематическое планирование

1 курс 1 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика.	0	18	0	10	28
2	Баскетбол.	0	8	0	10	18
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>46</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		УК-7
1	Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.	2	УК-7
3	Легкая атлетика. Обучение техники бега по прямой дистанции.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7
5	Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-7
6	Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега.	2	УК-7
7	Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7
8	Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча.	2	УК-7

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»		

9	Легкая атлетика. Обучение техники метания гранаты.	2	УК-7
---	--	---	------

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
10	Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	2	УК-7
11	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.	2	УК-7
12	Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком.	2	УК-7
13	Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди).	2	УК-7

### 1 курс 2 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	0	10	30
2	Настольный теннис	0	6	0	10	16
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>46</b>

#### Тематический план Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		УК-7
1	Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол.	2	УК-7
2	Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
3	Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
4	Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках.	2	УК-7
5	Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.	2	УК-7
6	Волейбол. Обучение приему мяча с подачи.	2	УК-7



ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

7	Волейбол. Обучение прямому нападающему удару.	2	УК-7
8	Волейбол. Обучение техники блокирования.	2	УК-7
9	Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	УК-7
10	Волейбол. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
11	Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой.	2	УК-7
12	Настольный теннис. Обучение техники защиты.	2	УК-7
13	Настольный теннис. Обучение техники нападения.	2	УК-7

2 курс 3 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	10	0	10	20
2	Волейбол	0	10	0	10	20
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-7
3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-7

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-7
---	---	---	------

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
6	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
7	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
8	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-7
9	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-7
10	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7

2 курс 4 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	12		10	22
2	Атлетическая гимнастика	0	8		10	18
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>40</b>

### Тематический план Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	2	УК-7
2	Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	УК-7
3	Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	УК-7
4	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	УК-7
5	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	УК-7

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»		

6	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	УК-7
---	---	---	------

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
7	Атлетическая гимнастика. Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.	2	УК-7
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.	2	УК-7
9	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-7
10	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.	2	УК-7

3 курс 5 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	10	0	10	20
2	Волейбол	0	10	0	10	20
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-7

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-7
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
6	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
7	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
8	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-7
9	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-7
10	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7

### 3 курс 6 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	8	0	10	18
2	Настольный теннис	0	6	0	5	11
3	Бадминтон	0	6	0	5	11
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-7
2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-7

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-7
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
5	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой	2	УК-7
6	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты	2	УК-7
7	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
8	Бадминтон. Обучение технике владения ракеткой.	2	УК-7
9	Бадминтон. Обучение ударам по волану.	2	УК-7
10	Бадминтон. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7

4 курс 7 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	8	0	10	18
2	Волейбол	0	8	0	5	13
3	Атлетическая гимнастика	0	4	0	5	9
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	2	УК-7

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по выражу и прямой дистанции.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
5	Волейбол. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	УК-7
6	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2	УК-7
7	Волейбол. Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	2	УК-7
8	Волейбол. Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
9	Атлетическая гимнастика. Разучивание комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-7
10	Атлетическая гимнастика. Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.	2	УК-7

4 курс 8 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	8	0	8	16
2	Настольный теннис	0	8	0	8	16
3	Бадминтон	0	4	0	0	4
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>36</b>

### Тематический план Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-7

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»		

2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-7
3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-7
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
5	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7
6	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7
7	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7
8	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
9	Бадминтон. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7
10	Бадминтон. Учебная игра.	2	УК-7

### 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы, осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование).

### Практические занятия

## РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучение техники бега на короткие дистанции.

Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.

Обучение техники бега по прямой дистанции.

Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

прямую часть дорожки.

Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.

Обучение техники прыжков в длину с разбега.

Сдача контрольных нормативов.

Обучение техники метания мяча.

Обучение техники метания гранаты.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).

Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.

Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

Тактические приемы ведения игры.

Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

Обучение правилам игры в волейбол.

Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Обучение нижней передаче мяча двумя руками.

Обучение перемещению на площадке в стойках.

Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.

Обучение приему мяча с подачи.

Обучение прямому нападающему удару.

Обучение техники блокирования.

Обучение технике нападающего удара и блокирования.

Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.

Сочетание перемещений и приемов.

Эстафеты с набивными мячами.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Двухсторонняя учебная игра.

Двухсторонняя учебная игра.

Контрольные нормативы.

### **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Обучение техники владения ракеткой

Обучение техники защиты.



ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

Обучение техники нападения.

Учебная игра

## 7. Тематика контрольных и курсовых работ

Контрольные и курсовые не предусмотрены.

## 8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)

Не предусмотрено программой. Студенты выполняют тестовые задания по различным видам спорта: гимнастике, баскетболу, волейболу, настольному теннису, плаванию, лыжному спорту; участие в соревнованиях по различным видам спорта; практические навыки судейства.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 9.1. Основная учебная литература

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843)
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)
3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244)
4. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)
5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973)

### 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. - 299 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 240 с.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки : учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Академия, 2001. — 352 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. — 250 с.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
6. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 254 с.
8. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена : учеб. для вузов по спец. «физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)». – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2009. – 304 с.
9. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта :учеб.-метод. пособие для вузов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 164 с.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд. , стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
12. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
13. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 85 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта :учеб. для ВПО / М, 2014.

### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

### 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения дисциплины. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» // «зачтено», «не зачтено»).

Уровень сформированности компетенции	Уровень основания дисциплины	Критерии оценивания обучающихся	Критерии оценивания работ обучающихся
		Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий, зачет	Сдача контрольных нормативов
Высокий	Отличн	Оценивается ответ студента,	Выполнение 5 контрольных

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

	о // зачтено	<p>которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.</p>	<p>тестов по физической подготовленности на 5 баллов. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.</p>
Базовый	Хорошо // зачтено	<p>Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность</p>	<p>Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 4 балла. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками.</p>

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

		компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.	
Пороговый	Удовлетворительно // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.	Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 3 балла. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно // не зачтено	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, юридическая терминология не используется. Дополнительные	Студент не выполнил контрольные тесты по физической подготовленности, имеет пропуски по учебным занятиям. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
	Рабочая программа по дисциплине Б1.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили подготовки «Прикладная информатика в государственном и муниципальном управлении»	

		и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.	
--	--	--	--

### 11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.