

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  
Факультет компьютерных технологий  
\_\_\_\_\_ Трещев И.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры**  
**3.Фитнес-культура»**

|  |   |
|--|---|
| Направление подготовки                             | <i>10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем</i> |
| Направленность (профиль) образовательной программы | <i>Анализ безопасности информационных систем</i>                      |
| Обеспечивающее подразделение                       |   |
| <i>Кафедра «Физического воспитания и спорта»</i>   |   |

Комсомольск-на-Амуре 2024

Разработчик рабочей программы: Заведующий кафедрой, Доцент,  
Кандидат педагогических наук Валеев А.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Валеев А.М.

Заведующий выпускающей кафедрой  
автоматизированных систем»

«Информационна  
Обласов А.А.

безопасность

## 1 Введение

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнескультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 26.11.2020 №1457, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Анализ безопасности информационных систем» по специальности «10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем».

|                   |   |
|-------------------|---|
| Задачи дисциплины | <ul style="list-style-type: none"><li>- овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li><li>- формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;</li><li>- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li></ul> |
|-------------------|---|

|   |  |
|---|--|
| <p>Основные<br/>разделы / темы<br/>дисциплины</p> | <p><b><u>Прикладная физическая культура</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения легкоатлета</li> <li>2. Бег на средние и длинные дистанции</li> <li>3. Бег на короткие дистанции</li> <li>4. Совершенствование техники бега по дистанции</li> <li>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</li> <li>6. Прыжки в длину</li> <li>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</li> </ul> <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Баскетбол</li> <li>9. Волейбол</li> <li>10. Футбол</li> <li>11. Настольный теннис</li> <li>12. Дартс</li> <li>13. Подвижные игры</li> </ol> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Гимнастические положения и движения</li> <li>15. Общеразвивающие упражнения</li> <li>16. Воспитание физических качеств</li> <li>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</li> </ol> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <p>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Спортивные игры</i></p> <p>1 Баскетбол</p> <p>2 Настольный теннис</p> <p>3 Волейбол</p> <p>4 Футбол</p> <p>5 Дартс</p> <p>6 Бадминтон</p> <p><i>Раздел 2 Подвижные игры</i></p> <p>7 Подвижные игры на открытом воздухе</p> <p>8 Подвижные игры в закрытых помещениях 9 Народные подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка</i></p> <p>10 Гимнастические положения и движения</p> <p>11 Общеразвивающие упражнения</p> <p>12 Воспитание физических качеств</p> <p>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Фитнес-культура</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</i></p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>2 Оздоровительное плавание</p> <p>3 Туризм, ориентирование</p> <p><i>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</i></p> <p>4 Аэробика</p> <p>5 Стретчинг</p> <p>6 Оздоровительный фитнес</p> <p>7 Шейпинг</p> <p>8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес</p> <p><i>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</i></p> <p>10 Определение уровня физической подготовленности</p> <p>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p> |
|--|--|

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры

3. «Фитнескультура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы достижения   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|---|
| <b>Универсальные</b>  |   |   |
| <p>УК-7.<br/>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1.<br/>Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научнопрактические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2.<br/>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3.<br/>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.<br/>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебнотренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.<br/>Владеть способностью использовать основы физической культуры для</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |
|--|--|---|

### **3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры 3. Фитнескультура» входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к вариативной части.

Место дисциплины (этап формирования компетенции) отражено в схеме формирования компетенций, представленной в документе *Оценочные материалы*, размещенном на сайте университета [www.knastu.ru](http://www.knastu.ru) / *Наш университет / Образование /*

10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем/ Оценочные материалы).

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнескультура» полностью реализуется в форме практической подготовки. Практическая подготовка организуется путем проведения практических занятий.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнескультура» в рамках воспитательной работы направлена на развитие у студентов физических и духовных сил, укрепление выносливости, приобретение знаний о здоровом образе жизни. Профилактическая работа немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и формирование ценностей здорового образа жизни.

#### 4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 248 ч., промежуточная аттестация в форме зачета, самостоятельная работа обучающихся 80 ч.

#### 4.1 Структура и содержание дисциплины для очной формы обучения

##### Прикладная физическая культура

| Наименование разделов, тем и содержание материала     | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах) |                                    |                      | СРС |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----|
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |                                    |                      |     |
|   | Лекции   | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия |     |
| <b>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</b>          |  |                                    |                      |     |
| <i>1. Специальные упражнения легкоатлета</i>          |  | 8                                  |                      | 4   |
| <i>2. Бег на средние и длинные дистанции</i>          |  | 8                                  |                      | 4   |
| <i>3. Бег на короткие дистанции</i>                   |  | 8                                  |                      | 4   |
| <i>4. Совершенствование техники бега по дистанции</i> |  | 8                                  |                      | 4   |
| <i>5. Воспитание физических качеств. Подго-</i>       |  | 8                                  |                      | 4   |



| Наименование разделов, тем и содержание материала  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                                    |                      | СРС       |
|--|--|------------------------------------|----------------------|-----------|
|  | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |                                    |                      |           |
|  | Лекции   | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия |           |
| <i>Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</i>                                    |  |                                    |                      |           |
| <i>6. Прыжки в длину</i>   |  | 8                                  |                      | 4         |
| <i>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</i>     |  | 8                                  |                      | 4         |
| <b>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</b>  |  |                                    |                      |           |
| <i>8. Баскетбол</i>  |  | 16                                 |                      | 4         |
| <i>9. Волейбол</i>   |  | 16                                 |                      | 4         |
| <i>10. Футбол</i>  |  | 16                                 |                      | 4         |
| <i>11. Настольный теннис</i>   |  | 16                                 |                      | 4         |
| <i>12. Дартс</i>   |  | 16                                 |                      | 4         |
| <i>13. Подвижные игры</i>  |  | 16                                 |                      | 4         |
| <b>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</b>                            |  |                                    |                      |           |
| <i>14. Гимнастические положения и движения</i>   |  | 14                                 |                      | 4         |
| <i>15. Общеразвивающие упражнения</i>  |  | 26                                 |                      | 6         |
| <i>16. Воспитание физических качеств</i>   |  | 22                                 |                      | 6         |
| <i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>                                      |  | 26                                 |                      | 4         |
| <i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> |  | 8                                  |                      | 8         |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>   |  | <b>248</b>                         |                      | <b>80</b> |

### Спортивные и подвижные игры

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |  |     |
|---|--|--|-----|
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |  | СРС |

|   | Лекции   | Семинарские<br>(практические<br>занятия) | Лабораторные<br>занятия |           |
|---|--|--|-------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1 Спортивные игры</b>   |  |  |                         |           |
| <i>1 Баскетбол</i>  |  | 32                                       |                         | 6         |
| <i>2 Настольный теннис</i>  |  | 32                                       |                         | 6         |
| <i>3 Волейбол</i>   |  | 32                                       |                         | 6         |
| <i>4 Футбол</i>   |  | 32                                       |                         | 6         |
| Наименование разделов, тем и содержание материала   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |  |                         | СРС       |
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |  |                         |           |
|   | Лекции   | Семинарские<br>(практические<br>занятия) | Лабораторные<br>занятия |           |
| <i>5 Дартс</i>  |  | 16                                       |                         | 8         |
| <i>6 Бадминтон</i>  |  | 10                                       |                         | 6         |
| <b>Раздел 2 Подвижные игры</b>  |  |  |                         |           |
| <i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>   |  | 14                                       |                         | 8         |
| <i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>   |  | 14                                       |                         | 8         |
| <i>9 Народные подвижные игры</i>  |  | 14                                       |                         | 8         |
| <b>Раздел 3 Общая физическая подготовка</b>   |  |  |                         |           |
| <i>10 Гимнастические положения и движения</i>   |  | 12                                       |                         | 4         |
| <i>11 Общеразвивающие упражнения</i>  |  | 16                                       |                         | 4         |
| <i>12 Воспитание физических качеств</i>   |  | 16                                       |                         | 4         |
| <i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> |  | 8  |                         | 6         |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>  |  | <b>248</b>                               |                         | <b>80</b> |

### Фитнес-культура

|   |  |  |     |
|---|--|--|-----|
| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |  |     |
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |  | СРС |

|   | Лекции   | Семинарские<br>(практические<br>занятия) | Лабораторные<br>занятия |           |
|---|--|--|-------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</b> |  |  |                         |           |
| <i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>   |  | 36                                       |                         |           |
| <i>2 Оздоровительное плавание</i>   |  |  |                         | 12        |
| <i>3 Туризм, ориентирование</i>   |  |  |                         | 12        |
| <b>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</b>   |  |  |                         |           |
| <i>4 Аэробика</i>   |  | 42                                       |                         | 6         |
| <i>5 Стретчинг</i>  |  | 24                                       |                         | 6         |
| <i>6 Оздоровительный фитнес</i>   |  | 36                                       |                         | 6         |
| <i>7 Шейпинг</i>  |  | 32                                       |                         | 6         |
| <i>8 Бодибилдинг</i>  |  | 42                                       |                         | 6         |
| <i>9 Аквафитнес</i>   |  |  |                         | 12        |
| Наименование разделов, тем и содержание материала   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |  |                         |           |
|   | Контактная работа преподавателя с обучающимися   |  |                         | СРС       |
|   | Лекции   | Семинарские<br>(практические<br>занятия) | Лабораторные<br>занятия |           |
| <b>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</b>          |  |  |                         |           |
| <i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>                                    |  | 24                                       |                         | 6         |
| <i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>   |  | 12                                       |                         | 8         |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>  |  | <b>248</b>                               |                         | <b>80</b> |

### **5 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обсуждаются и утверждаются на заседании кафедры. Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде, также фонды оценочных средств доступны студентам в личном кабинете – раздел учебно-методическое обеспечение.

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1 Основная и дополнительная литература**

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы представлен на сайте университета [www.knastu.ru](http://www.knastu.ru) / *Наш университет / Образование / 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем / Рабочий учебный план / Реестр литературы.*

### **6.2 Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КНАГТУ», 2016 – 22 с.
2. Организация и проведение соревнований по волейболу / сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 10 с.
3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015. – 20 с.
4. Правила игры в баскетбол: методические указания для студентов всех специальностей / сост. Е. В. Занкина – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КНАГУ», 2021. – 20 с.
5. Правила игры в настольный теннис / сост. И.М. Ткач. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 13 с.
6. Правила игры в футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВО «КНАГУ», 2021 – 22 с.
7. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013 – 30 с.
8. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015 – 16 с.

### **6.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Каждому обучающемуся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, с которыми у университета заключен договор.

Перечень рекомендуемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем представлен на сайте университета [www.knastu.ru](http://www.knastu.ru) / *Наш университет / Образование / 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем / Рабочий учебный план / Реестр ЭБС.*

Актуальная информация по заключенным на текущий учебный год договорам приведена на странице Научно-технической библиотеки (НТБ) на сайте университета <https://knastu.ru/page/3244>

#### **6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

| Название сайта   | Электронный адрес   |
|--|---|
| Физкультура и спорт                                      | <a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a> , свободный                     |
| Министерство спорта Российской Федерации                 | <a href="http://www.minsport.gov.ru/ministry">http://www.minsport.gov.ru/ministry</a>   |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»     | <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>                           |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | <a href="http://www.teoriya.ru/journals/fkvot">http://www.teoriya.ru/journals/fkvot</a> |
| Теория и практика физической культуры                    | <a href="http://www.teoriya.ru/journals">http://www.teoriya.ru/journals</a>             |

### **7 Организационно-педагогические условия**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) - русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

#### **7.1 Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

#### **7.2 Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

### **7.3 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов университета.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения

простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики. Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Самостоятельная работа обучающихся по физической культуре может включать следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д. .

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

#### **7.4 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств.

*Методические рекомендации самостоятельной работы студентов.*

При организации самостоятельной работы можно выделить 2 этапа: первый – организационный; второй – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

## **8 Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **8.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Состав программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины, приведен на сайте университета [www.knastu.ru](http://www.knastu.ru) / *Наш университет / Образование / 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем / Рабочий учебный план / Реестр ПО.*



Актуальные на текущий учебный год реквизиты / условия использования программного обеспечения приведены на странице ИТ-управления на сайте университета:  
<https://knastu.ru/page/1928>

## 8.2 Учебно-лабораторное оборудование

| Аудитория           | Наименование                                 | Используемое оборудование  |
|---------------------|--|--|
| Спортивный комплекс | Стадион                                      | Беговая дорожка  |
|                     |  | Футбольное поле  |
| Спортивный комплекс | Открытая спортивная площадка для минифутбола | Ворота для минифутбола   |
| Спортивный комплекс | Открытая спортивная площадка для волейбола   | Стойки, сетка  |
| Спортивный корпус   | Гимнастический городок                       | Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.   |
| Спортивный корпус   | Универсальный спортивный зал                 | Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса |
| Спортивный корпус   | Специализированный зал                       | Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование                             |
| Спортивный комплекс | Тренажерный зал                              | Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства   |
| 329/3               | аудитория для теоретических занятий          | проектор, экран, компьютер/ноутбук, учебнонаглядный материал, тематические иллюстрации             |

## 8.3 Технические и электронные средства обучения

### Практические занятия.

Аудитории для практических занятий укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения.

### Самостоятельная работа.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационнообразовательной среде КнАГУ:

- читальный зал НТБ КнАГУ.

## 9 Иные сведения

## **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.