Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.А.Панфилов
«06» 04 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«АДМИНИСТРИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ»

Направление подготовки: **09.03.03 – Прикладная информатика**

Профиль подготовки: **Прикладная информатика в экономике**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная**

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	5/180 ч.	18		18	108	Экзамен, 36
Итого	5/180 ч.	18		18	108	Экзамен, 36

Владимир, 2015

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «**Администрирование информационных систем**» является овладение студентами теоретических и практических основ администрирования информационных систем; способов управления информационными сетями, администрирования операционных систем, приложений, сетевых и информационных сервисов, баз данных; формирование у студентов специальных знаний в области управления современными системами информационной безопасности и защиты информации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Администрирование информационных систем» относится к вариативной части учебного плана бакалавров по направлению подготовки 09.03.03 – Прикладная информатика. Дисциплина логически, содержательно и методически тесно связана с рядом теоретических дисциплин и практик информационных систем. Для успешного изучения дисциплины студенты должны быть знакомы с дисциплинами «Информационные системы и технологии», «Базы данных», «Операционные системы».

Знания. полученные в результате освоения дисциплины, необходимы для выполнения и последующей защиты ВКР, в дальнейшей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

- владение широкой общей подготовкой (базовыми знаниями) для решения практических задач в способность использовать нормативно-правовые документы, международные и отечественные стандарты в области информационных систем и технологий (ОПК-1);
- способность использовать основные законы естественнонаучных дисциплин и современные информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (ОПК-3);
- способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-4)
- способностью принимать участие во внедрении, адаптации и настройке информационных систем (ПК-10)
- способностью эксплуатировать и сопровождать информационные системы и сервисы (ПК-11).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

- основные понятия администрирования информационных систем; основные задачи администратора операционной системы и доступный для управления операционной системой инструментарий (ОПК-1);
- основные задачи администратора сервера баз данных и доступный для управления сервером баз данных инструментарий; структуру основных служб администрирования (ОПК-1)

- принципы построения и организацию функционирования вычислительных сетей, их функциональную и структурную организацию (ОПК-1, 2,3);
- основные понятия информационной безопасности и направления защиты информации; стандарты информационной безопасности распределенных систем и анализ угроз (ОПК-1,2,3);
- механизмы обеспечения информационной безопасности; принципы построения и направления работ по созданию систем информационной безопасности и методологии защиты информации (ОПК-1).

2) уметь:

- проводить инсталляцию, конфигурирование и загрузку операционных систем, в том числе сетевых; диагностировать и восстанавливать операционные системы при сбоях и отказах (ОПК-1,3);
- использовать программные средства мониторинга операционных средств и утилиты сетевых протоколов в интересах эффективности и оптимизации операционных систем (ОПК-1, 3);
- производить конфигурирование ролей контроллера домена и его объектов; управлять пользователями домена и сервера баз данных; используя инструментальные средства операционной системы, управлять пользователями (ОПК-1, 3);
- конфигурировать аппаратные и программные средства системы; обеспечить протоколирование и аудит ИС, контроль и управление доступом, контроль целостности (ОПК-1, 3);
- проводить оценку угроз безопасности объекта информатизации; реализовывать простые информационные технологии, реализующие методы защиты информации (ОПК-4).

3) владеть:

- специальной терминологией, основами администрирования и безопасности информационных систем (ОПК-3,4);
- конфигурированием, отладки, и обслуживанием основных служб корпоративной компьютерной сети (ОПК-1, 3).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единицы, 180 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / % аудиторных занятий)	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Основные понятия администрирования и безопасности информационных систем	7	1,2	2			10	2 час / 50%	Рейтинг-контроль №1
2	Администрирование операционных систем		3,4	2	2		10	2 час / 50%	
3	Базовые средства администрирования Windows 2012 Server. Управление доменом. Active Directory		5,6	2	4		10	2 час / 50%	
4	Механизм групповой политики, служба DFS		7,8	2	2		10	2 час / 50 %	
5	Методы и технологии защиты информационных систем. Многоуровневая модель системы защиты информации		9,10	2	2		16	2 час / 50 %	
6	Основные виды угроза безопасности ИС и информации. Средства и методы защиты ИС		11,12	2	2		16	2 час / 50%	Рейтинг-контроль №2
7	Системы резервного копирования и восстановления данных. Эффективность информационных систем		13,14	2	2		10	2 час / 50%	
8	Основы администрирования баз данных		15,16	2	2		18	2 час / 50%	Рейтинг-контроль №3
9	Межсетевой экран. Система обнаружения вторжений.		17,18	2	2		8	2 час / 50%	
ИТОГО				18	18		108	18 час / 50 %	Экзамен

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Метод образовательной деятельности	***Лекции***	***Лабораторные работы***	***Самостоятельное обучение***
IT-методы	+	+	+
Работа в команде		+	+
Case-study			
Игра			+
Проблемное обучение	+	+	
Контекстное обучение	+	+	+
Обучение на основе опыта		+	
Индивидуальное обучение			+
Междисциплинарное обучение	+	+	+
Опережающая самостоятельная работа			+

В процессе преподавания дисциплины применяются мультимедийные образовательные технологии при чтении лекций и проведении лабораторных занятий, интерактивные образовательные технологии при организации самостоятельной работы студентов.

Для реализации компетентностного подхода предлагается интегрировать в учебный процесс интерактивные образовательные технологии, включая информационные и коммуникационные технологии (ИКТ), при осуществлении различных видов учебной работы:

- учебную дискуссию;
- электронные средства обучения (слайд-лекции, электронные тренажеры, компьютерные тесты).

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, оборудованных компьютерами, электронными проекторами, что позволяет сочетать активные и интерактивные формы проведения занятий. Чтение лекций сопровождается демонстрацией компьютерных слайдов.

Лабораторные работы проводятся в компьютерном классе.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Для текущего контроля успеваемости применяется рейтинг-контроль, проводимый 3 раза в семестр.

Рейтинг-контроль № 1

1. Основные функции администратора
2. «Золотые» правила администратора
3. Структура вычислительной системы
4. Программное обеспечение деление по функциональным возможностям

5. Основные уровни (слои) современного ПО
6. Операционные системы (определение, классификация)
7. Основные функциональные задачи ОС
8. Требования к серверной ОС
9. Основные требования к современному серверу
10. Контролер домена
11. Оснастка "Центр администрирования Active Directory"
12. Права доступа в NTFS
13. Distributed File System (DFS)
14. GPO (Group Policy Object)
15. Характеристики служб Active Directory, Объекты Active Directory
16. Доменная модель
17. Четыре базовые модели организации доменов
18. Какие условия должна обеспечивать информационная система для успешного функционирования
19. Информационная безопасность ИС

Рейтинг-контроль № 2

1. Запросы процесса-клиента модулю TCP
2. Конфиденциальность, целостность, доступность, аутентичность, апеллируемость
3. Надежность, Функциональность, Эффективность, Производительность ИС
4. Направления защиты информации в ИС
5. Методы и технологии защиты информации в ИС
6. Методы и технологии защиты конфиденциальности информации
7. Методы и технологии защиты целостности информации
8. Методы и технологии защиты доступности информации
9. Организационные методы защиты конфиденциальности информации
10. Инженерно-технические методы защиты конфиденциальности информации
11. Возможные причины потери данных
12. Процесс планирования системы резервирования и восстановления данных:
13. Планирование резервирования и восстановления данных
14. Варианты резервного копирования
15. RAID массив 1,5,10,50
16. Модель построения корпоративной системы защиты информации
17. Основные виды угроза безопасности ИС и информации

Рейтинг-контроль № 3

1. Криптография, классификации криптоалгоритмов
2. Вредоносные программы и их классификация
3. Программные закладки
4. троянский конь, основные виды троянских программ и их возможности
5. компьютерный Вирус Классификация программных вирусов
6. Червь — вредоносная программа

7. Антивирусы, методы обнаружения вирусов
8. эвристические методы обнаружения вирусов
9. модули антивируса
10. Межсетевой экран
11. Система обнаружения вторжений IDC
12. Схема работы IDS
13. Межсетевой экран, принципы виды
14. Основные виды троянских программ и их возможности
15. Этапы проектирование структуры Active Directory
16. Базовые модели организации доменов
17. Методологии оценки ИТ
18. Методологии оценки ИТ, TCO Полная стоимость владения
19. Методологии оценки ИТ, Система сбалансированных показателей (Balanced Scorecard)
20. Типы IDS - узловые (HIDS) и сетевые (NIDS).
21. Права доступа Windows (NTFS)
22. Права доступа UNIX
23. ИТ-сервис характеризуется рядом параметров, какие?
24. Планирование структуры организационных подразделений
25. Механизм работы файерволла
26. Запуск программы в "песочнице" (Sandbox).
27. Классификация методов обеспечения информационной безопасности
28. Структура системы защиты от угроз нарушения конфиденциальности информации
29. Основные преимущества, предоставляемые службой каталога Active Directory:
30. Структура каталога Active Directory(физическая и логическая)
31. В файле каталога Active Directory содержится информация как о логической, так и о физической структурах.
32. Типы учетных записей Active Directory

Перечень вопросов к экзамену

1. Характеристики служб Active Directory, Объекты Active Directory
2. Основные виды угроза безопасности ИС и информации
3. модули антивируса
4. Основные функции администратора
5. Distributed File System (DFS)
6. Антивирусы, методы обнаружения вирусов
7. Программное обеспечение деление по функциональным возможностям
8. Характеристики служб Active Directory, Объекты Active Directory
9. Вредоносные программы и их классификация
10. Контроллер домена и службы Active Directory
11. Конфиденциальность и целостность ИС, методы и технологии защиты конфиденциальности информации
12. Модель построения корпоративной системы защиты информации
13. Угрозы уровня приложений
14. Угрозы уровня данных

15. Угрозы уровня хоста
16. Угрозы уровня сети
17. Угрозы уровня периметра сети
18. GPO (Group Policy Object)
19. Планирование резервирования и восстановления данных, RAID массивы
20. Система обнаружения вторжений IDC
21. Доменная модель, структура каталога Active Directory
22. Методологии оценки ИТ, TCO Полная стоимость владения
23. Троянский конь, основные виды троянских программ и их возможности

Примерный перечень заданий для самостоятельной работы студентов

1. Серверы БД. Системы управления базами данных. Административные задачи управления сервером БД.
2. Общая характеристика СУБД MS SQL Server 2008. Архитектура вычислительной среды. Компоненты MS SQL Server 2008, установка и настройка компонентов.
3. Основные задачи администрирования баз данных. Структура реляционной БД. Физическая и логическая структура БД. Объекты администрирования.
4. Структура базы данных в MS SQL Server 2008. Системные и пользовательские таблицы. Назначение системных таблиц, хранимых процедур.
5. Архитектура информационной безопасности сервера БД. Режимы аутентификации в MS SQL Server: проверка подлинности Windows, проверка средствами MS SQL Server, цифровые сертификаты.
6. Защита данных средствами СУБД. Использование ролевой модели. Роли пользователей на уровне сервера БД. Инструменты управления ролями пользователей.
7. Субъекты безопасности БД. Роли пользователей на уровне базы данных. Инструменты управления ролями пользователей на уровне БД.
8. Установка и начальная конфигурация сервера БД MS SQL Server 2008. Факторы, влияющие на производительность системы. Параметры установки и их назначение.
9. Средства мониторинга и анализа работы MS SQL Server. Использование средств мониторинга для повышения производительности сервера БД.
10. Основные службы MS SQL Server 2008, их функции и назначения. Инструменты управления службами. Учетные записи для автоматического запуска служб.
11. Файлы базы данных. Журналы транзакций, их назначение. Инструменты создания, удаления и управления файлами БД, журналами транзакций. Операторы Transact-SQL.
12. Резервное копирование и восстановление данных. Модели восстановления данных, их особенности. Стратегии резервного копирования и их связь с моделями восстановления.
13. Создание и управление пользовательскими БД. Присоединение и отсоединения БД. Резервное копирование БД.
14. Разграничение доступа к БД. Разрешения на уровне БД, таблиц, представлений, отдельных полей. Инструменты разграничения доступа к данным.
15. Веб-службы и веб-сервисы в Интернет. Основные протоколы прикладного уровня, используемые для передачи данных в Интернет. Клиент-серверные технологии. Провайдеры услуг Интернет.
16. Веб-серверы. Службы IIS в Windows. Основные понятия: веб-сервер, веб-узел, веб-приложение, виртуальный каталог. Инструменты управления веб-службами. Диспетчер IIS.

17. Создание и управление веб-сервером с помощью Диспетчера IIS. Сохранение конфигурации и восстановление работы веб-сервера.

18. Сервис FTP, функции и назначение. Создание и конфигурирование ftp-сервера. Инструменты управления, решение основных административных задач.

19. Почтовые службы. Типы почтовых серверов. Службы SMTP в Windows. Задачи администрирование почтовых серверов.

20. Безопасность информационных систем. Политика информационной безопасности. Управление доступом к файловым ресурсам. Шифрование файловых ресурсов.

21. Безопасность информационных сервисов Интернет. Шифрование Интернет каналов. Протокол SSL. Цифровые сертификаты.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Эксплуатационное обслуживание информационных систем [Электронный ресурс] : учебник / Дружинин Г.В., Сергеева И.В. - М. : УМЦ ЖДТ, 2013. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785999400352.html

2. Модели безопасности компьютерных систем. Управление доступом и информационными потоками [Электронный ресурс] : Учебное пособие для вузов / Девянин П.Н. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Техносфера, 2013. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785991203289.html

3. Построение защищенных корпоративных сетей [Электронный ресурс] / Ачилов Р.Н. - М. : ДМК Пресс, 2013. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785940748847.html

Дополнительная литература

1. Администрирование в информационных системах [Электронный ресурс] : Учебное пособие для вузов / Беленькая М.Н., Малиновский С.Т., Яковенко Н.В. - М. : Горячая линия - Телеком, 2011. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785991201643.html

2. Windows Server 2012 Hyper-V. Книга рецептов [Электронный ресурс] / Леандро Карвальо ; Пер. с англ. Слинкина А.А. - М. : ДМК Пресс, 2013. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785940749059.html

3. "Секреты Windows XP. 500 лучших приемов и советов [Электронный ресурс] / Клебер Стефенсон ; пер. с англ. Осипова А. Ю. - М. : ДМК Пресс, 2009." - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785940744641.html

Периодические издания:

1. Вестник компьютерных и информационных технологий ISSN 1810-7206.

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru – портал российского образования
2. www.elbib.ru – портал российских электронных библиотек
3. www.eLibrary.ru – научная электронная библиотека
4. www.intuit.ru - интернет университета информационных технологий
5. library.vlsu.ru - научная библиотека ВлГУ
6. http://www.studentlibrary.ru/ - Электронная библиотечная система «ЭБС студента»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекции проводятся в аудиториях кафедры , оборудованными мультимедийным проектором с экраном, с использованием комплекта слайдов (ауд. 433-3, 119-3) 111-3).

Лабораторные занятия проводятся в компьютерном классе 111-3 кафедры со специализированным программным обеспечением и мультимедийным проектором с экраном.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению ***«Прикладная информатика»***

Рабочую программу составил В.А.Карповский
к.т.н., доцент

Рецензент
Зам.исполнительного директора
Владимирского городского ипотечного фонда
к.э.н. А.П.Чернявский

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры УИТЭС
Протокол № 8/1 от 2.04.15 года
Заведующий кафедрой А.Б. Градусов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления **«Прикладная информатика»**
Протокол № 5 от 2.04.15 года
Председатель комиссии А.Б.Градусов

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.А.Панфилов
«03» апреля 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль/программа подготовки «Прикладная информатика в экономике»

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	72	-	72	-	-	зачет
2	72	-	72	-	-	зачет
3	72	-	72	-	-	зачет
4	72	-	72	-	-	зачет
5	54	-	54	-	-	зачет
6	58	-	54	-	4	зачет
Итого	2 ЗЕТ, 400	-	396	-	4	зачет

Владимир 2015

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы), «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные	СРС	КП / КР		
1	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.	1	1-2		8						
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	1	3-4		8						
3	Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	1	5-6		8						**1 рейтинг-контроль**
4	Техника игры в баскетбол. Тесты текущего контроля физической подготовленности по баскетболу.	1	7-12		24					10/41,67%	**2 рейтинг-контроль**
5	Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Тесты текущего контроля физической подготовленности по плаванию.	1	13-18		24						**3 рейтинг-контроль**
Всего за семестр		**1**			**72**					**10/13,89%**	**зачет**

1	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах. Тесты текущего контроля физической подготовленности по лыжной подготовке.	2	1-6		24						**1 рейтинг-контроль**
2	Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП	2	7-12		24					10/41,67%	**2 рейтинг-контроль**
3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	13-14		8						
4	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	2	15-16		8						
5	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	2	17-18		8						**3 рейтинг-контроль**
Всего за семестр		**2**			**72**					**10/13,89%**	**зачет**
1	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	3	1-2		8						
2	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	3	3-4		8						
3	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	3	5-6		8						**1 рейтинг-контроль**
4	Технические приемы баскетбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по баскетболу.	3	7-18		48					10/20,84%	**2 рейтинг-контроль** **3 рейтинг-контроль**

Всего за семестр		**3**			**72**					**10/13,89%**	**зачет**
1	Технические приемы футбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по футболу.	4	1-12		48					10/20,84%	**1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль**
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4	13-14		8						
3	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	4	15-16		8						
4	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	4	17-18		8						**3 рейтинг-контроль**
Всего за семестр		**4**			**72**					**10/13,89%**	**зачет**
1	Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.	5	1-4		12						
2	Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	5	5-6		6						**1рейтинг-контроль**
3	Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по волейболу.		7-18		36					10/27,78%	**2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль**
Всего за семестр		**5**			**54**					**10/18,52%**	**зачет**
1	Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.	6	1-12		36					10/27,78%	**1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль**
3	Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	6	13-18		18			4			**3 рейтинг-контроль**
Всего за семестр		**6**			**54**			**4**		**10/18,52%**	**зачет**
Итого					**396**			**4**		60/15,16%	**зачет**

Основные темы:

1 семестр

Тема 1. *Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.*

Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

Тема 2. *Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.*

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

Тема 3. *Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.*

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

Тема 4. *Техника игры в баскетбол.*

Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

Тема 5. *Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.*

Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

2 семестр

Тема 1. *Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.*

Обучение технике передвижения на лыжах одновременных ходов: бесшажный, одношажный и двухшажный. Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебной площадке и на учебной лыжне. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 2. *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).

Тема 3. *Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.*

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; переменный бег: 5 х 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

Тема 4. *Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.*

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

Тема 5. *Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.*

Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.

3 семестр

Тема 1. *Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.*

Медленный бег длительностью 20-50 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д.

Тема 2. *Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.*

Переменные и повторные пробегания отрезков 4х30 м, 2х60 м, 2х100 м.

Тема 3. *Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.*

Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 4.*Технические приемы баскетбола***.**

Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега и с места. Остановка шагом и прыжком. Повороты вперед и назад, на сзади стоящей и впереди стоящей ноге. Ловля мяча, летящего на средней высоте (на уровне груди и пояса); ловля высоко летящего мяча (выше головы); ловля низко летящего мяча (ниже колен); ловля катящихся мячей и отскакивающих от площадки. Ловля мяча на месте. В движении, в прыжке. Передачи одной рукой и двумя руками. Броски одной рукой от плеча, снизу, сверху; броски двумя руками сверху, снизу, от груди. Броски с места и в прыжке. Броски толчком (добавки). Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение по прямой, по дуге, по кругу. Ведение с изменением направления, темпа, с переводами мяча из одной руки в другую. Финты с мячом и без мяча, с места и во время движения. Фонты имитацией передачи мяча, имитацией броска в корзину, имитацией прохода. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух, трех, четырех игроков. Заслоны. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

4 семестр

Тема 1. *Технические приемы футбола.*

Технические приемы: ведение мяча по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом. Остановки мяча: бедром, грудью, серединой подъема подошвы. Передачи: серединой подъема, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удары по воротам: с места, в движении. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, по кругу, с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов, с ускорением. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

Тема 2. *Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.*

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 30 м, 60 м, 80 м; переменный бег: 3 х 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км.

Тема 3. *Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.*

Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

5 семестр

Тема 1. *Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.*

Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность легкоатлета.

Совершенствование технике прыжков в длину с места.

Тема 2. *Технические приемы волейбола.*

Стойки волейболистов, перемещения, передачи мяча, подачи. Бег, прыжковые упр., эстафеты. Перемещения и стойки (перемещения приставными шагами вправо-влево, правым и левым боком вперёд; остановка скачком. Передача мяча сверху двумя руками: над собой, у стены, с набрасывания партнёра. Приём мяча снизу двумя руками: над собой, с отскока от стены, с набрасывания партнёра. Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая.

6 семестр

Тема 1. *Общая физическая подготовка.*

Совершенствование развития гибкости. Совершенствование техники гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости.

Совершенствование общей выносливости и скоростных качеств. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах и т.д.

Совершенствование силовых качеств. Совершенствование техники: отжиманий от брусьев; жима штанги стоя; жима с гантелями лежа; разводки гантелей лежа; подтягивания; разгибаний рук на тренажере; сгибаний рук с гантелями.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 20 % от общего объема занятий (просмотр видеозаписей с различными программами, разбор техники выполнения элементов в различных видов спорта, постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя), организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта, предусмотренные рабочей программой.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

Вопросы к зачету:

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.

14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

2 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
   - лыжные гонки;
   - лыжное двоеборье;
   - прыжки на лыжах с трамплина;
   - горнолыжный спорт;
   - биатлон;
   - фристайл;
   - сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
7. Физическая культура студента.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
9. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
13. Основы техники прыжка в высоту.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. ЛФК после перенесенных травм.
4. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
5. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

3 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

Вопросы к зачету:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
2. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

4 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).
- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.
- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

2 рейтинг:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

Вопросы к зачету:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры в футбол.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

5 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

2 рейтинг-контроль:
- Челночный бег 3х10 метров (девушки, юноши);
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:
- Передача мяча двумя руками сверху над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-5м.) (девушки, юноши);
- Передача мяча двумя руками снизу над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-6м.) (девушки, юноши);
- Верхняя подача мяча (девушки, юноши);
- То же на точность (в правую и левую половину площадки) (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар (девушки, юноши).

Вопросы к зачету:

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развитие волейбола.
7. Основные этапы развития волейбола в России.
8. Эволюция развития правил игры в волейбол.
9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.
10. Техника игры в волейбол в нападении.
11. Техника игры в волейбол в защите.
12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.
13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.
15. Тактика игры в волейбол в нападении.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Функциональные системы организма.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства физической культуры и спорта.

6 семестр:

1 рейтинг-контроль:
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

2 рейтинг-контроль:
- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

3 рейтинг-контроль:
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);

- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

Вопросы к зачету:

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
7. Структура учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов:

Плавание:

1. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
2. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
3. Плавание как оздоравливающий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
4. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
5. Спортивные и прикладные способы плавания и значения, и применение их в жизненных ситуациях.
6. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс.
7. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс стартом, поворотам в плавании кр/гр; н/сп; брасс.

8. Правила проведения, инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
9. Комплексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
10. Двигательные действия в плавании как предмет обучения и его этапность в обучении.
11. Плавание как жизненно необходимый навык.
12. Спортивное плавание и водные виды спорта.
13. Оздоровительно – реабилитационное плавание и фитнес (оздоровительное плавание).
14. Основы техники спортивного плавания.
15. Зрелищно – театрализованные мероприятия и праздник на воде.
16. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
17. Биомеханические основы техники плавания.
18. Общие требования к рациональной технике плавания.
19. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
20. Основы прикладного плавания.
21. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
22. Плавание в системе физического воспитания.
23. Техника спортивных способов плавания.
24. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
25. Основные направления в развитии плавания.

Лыжный спорт:

1. Классификация способов передвижения на лыжах:
   - классические и коньковые лыжные ходы;
   - способы подъемов;
   - стойки спусков;
   - способы торможений;
   - способы поворотов в движении и на месте;
   - преодоление неровностей.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
4. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
6. Основные дидактические принципы обучения.
7. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
8. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
9. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
10. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
11. Требования к разработке плана-конспекта.
12. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
14. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
15. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
16. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
17. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.

18. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
19. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
20. Периодизация годичного тренировочного макроцикла.
21. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
22. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
23. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
24. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
25. Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

Баскетбол:

1. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
2. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
3. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
4. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
5. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
6. Технические приемы с мячом в баскетболе.
7. Технические приемы без мяча в баскетболе.
8. Характеристика индивидуальной игры в защите.
9. Индивидуальная игра в нападении.
10. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
11. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
12. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
13. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
14. Сила и ее развитие у баскетболистов.
15. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
16. Основы техники игры в баскетбол.
17. Основы командной защиты в баскетболе.
18. Основы командного нападения в баскетболе.
19. Индивидуальная игра в защите.
20. Индивидуальная игра в нападении.

Футбол:

1. Виды соревнований по футболу.
2. Системы розыгрышей. Их различия.
3. Принципы обучения футболу.
4. Методы обучения футболу.
5. Этапы преподавания футбола.
6. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
7. Специальная физическая подготовка в футболе.
8. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
9. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
10. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
11. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
12. Технические приемы с мячом в футболе.
13. Характеристика игры в защите.
14. Индивидуальная игра в нападении.
15. Выносливость и ее развитие у футболистов.
16. Быстрота и ее развитие у футболистов.

17. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
18. Сила и ее развитие у футболистов.
19. Гибкость и ее развитие у футболистов.
20. Основы техники игры в футбол.
21. Основы игры в защиты в футболе.
22. Основы игры в нападении в футболе.
23. Индивидуальная игра в защите.
24. Индивидуальная игра в нападении.
25. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

Волейбол

1. Тактика игры в защите.
2. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
4. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
5. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.
6. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.
7. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.
8. Методические основы технической подготовки волейболистов.
9. Методика начального обучения основным техническим приемам в волейболе.
10. Методика обучения тактике игры в волейбол.
11. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.
12. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.
13. Система игры в защите «углом вперёд», её достоинства и недостатки.
14. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
15. Физические качества и их развитие у волейболистов.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
2. Суслова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Суслова, С.А. Мельникова, Н.Д. Суслов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013 . – 36 с.
4. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. (библиотека ВлГУ).

б) дополнительная литература:

1. Заботин, В.Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: учебное пособие / В.Г. Заботин, С.В. Иванов, А.Б. Лаврентьев; Владимирский государственный университет (ВлГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2007. – 72 с. (библиотека ВлГУ).
2. Кириллова Н.Е. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: методические указания / Н.Е. Кириллова, И.А. Сметанина; Владимирский государственный университет (ВлГУ) –

Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2008. – 44 с. (библиотека ВлГУ).
3. Шулятьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций /В.М. Шулятьев. – М.: Издательство РУДН, 2009. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html
4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: науч.- метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html
5. Калинцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВГГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
6. Калинцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВГГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
7. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – htt://e.lib.vlsu.ru/ bitstream/ 123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ).
8. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html.
9. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Издательство: РУДН, 2012. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html2.
10. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

в) периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

г) интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru.
2. «Библиотекс» https://vlsu. bibliotech.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» используются:

1. Спортивный корпус №1, где имеются:
   - зал №1 (большой);
   - зал №2 (малый);
   - зал бокса;
   - зал тяжелой атлетики;
   - тренажерный зал;
   - плавательный бассейн;
   - зал для занятий йогой;
   - лыжная база.
2. Спортивный корпус №2:
   - большой зал с тремя коврами для борьбы;
   - малый зал для борьбы;
   - танцевальный зал.

3. Стрелковый тир.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика» профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика» профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А._____,
- доцент Суслова В.А._____.

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира, Мясников С.В. _____.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 7а от 02.04.15 года

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В._____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 09.03.03 «Прикладная информатика»

Протокол № 5 от 2.04.15 года

Председатель комиссии _____ Грядусов А. Б.

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа одобрена на 16/17 учебный год
Протокол заседания кафедры № 22 от 31.08.16 года
Заведующий кафедрой_____

Рабочая программа одобрена на 17/18 учебный год
Протокол заседания кафедры № 1 от 6.9.17 года
Заведующий кафедрой_____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой_____