

**ГОУВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-педагогической работе

 А.В. Левшов

(Подпись)

«31» 08 2017 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура (специальная подготовка)  
(наименование дисциплины согласно учебному плану)

Направление  
подготовки:

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
(код и наименование направления / специальности)

Профиль:

«Вычислительные машины, комплексы, системы и  
сети», «Программное обеспечение средств  
вычислительной техники»

Программа:

(наименование профиля / магистерской программы / специализации)  
Бакалавриат  
(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Форма обучения:

Очная  
(очная, заочная, очно-заочная)

Семестр(ы)	7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	3/108
Аудиторные занятия (час.), в том числе	102
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	102
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	6
Курсовой проект/работа (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачёт):	зачет

Донецк, 2017 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка, специальная подготовка)

составлена в соответствии с учебным планом по направлению

09.03.01

для 2016 года приёма.

Составители: преподаватели кафедры Физическое воспитание и спорт

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры Физического воспитания и спорта ДонНТУ

Протокол от «29» августа 2016 года № 1

Заведующий кафедрой

(подпись)

(П.И. Навка)

(Ф.И.О.)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:  
кафедра

Протокол от « » 20\_\_ г. №

Заведующий кафедрой

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:  
кафедра

Протокол от « » 20\_\_ г. №

Заведующий кафедрой

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДонНТУ по направлению

Протокол от « 10 » 2017 года № 4

Председатель

(подпись)

(Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры Физического воспитания и спорта.

Протокол от « 08 » 2017 года № 10

Заведующий кафедрой

( П.И. Навка)



Рабочая программа **продлена** для 20 18 года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «28» 08 20 18 года № 2  
Заведующий кафедрой В.А. Харченко В.А. Харченко  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Компьютерная инженерия».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Аноприенко А.Я  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20 \_\_\_\_ года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Компьютерная инженерия».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Аноприенко А.Я  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20 19 года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «29» августа 20 19 года № 1  
Заведующий кафедрой В.А. Харченко В.А. Харченко  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Компьютерная инженерия».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Аноприенко А.Я  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20 \_\_\_\_ года приёма на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Компьютерная инженерия».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Аноприенко А.Я

## **ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Дисциплина рассматривает вопросы:**

Формирования понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Формирование системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, необходимых в процессе жизнедеятельности, учебе, работе, семейном воспитании;
- Укрепления здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, профилактика заболеваний, обеспечение высокого уровня физического состояния, работоспособности в течение всего периода обучения;
- Овладения системой практических умений и навыков занятий главными видами и формами рациональной физкультурной деятельности, обеспечения, хранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических возможностей, качеств и свойств личности;
- Приобретения фонда двигательных умений и навыков, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющие психофизическую готовность выпускников к жизнедеятельности и выбранной профессии;
- Приобретения опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения личных и профессиональных целей;
- Способности выполнения государственных нормативов и тестов по избранному виду спорта.

**Целью дисциплины является:** формирование физической культуры личности, способность самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни, последовательное формирование физической культуры личности специалиста, соответствующего уровня образования.

### **В результате освоения дисциплины студент должен знать:**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методы оценки состояния физического здоровья и физической подготовленности студента.
3. Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки.
4. Подготовительно-восстановительные формы физической активности.
5. Методика повышения функциональных возможностей, уровня физического состояния организма.
6. Основы техники избранного комплекса физических упражнений.

### **уметь:**

1. Планировать и организовывать процессы обучения в соответствии с учебной программы.
2. Выявлять недостатки в процессе освоения подвижных действий и находить методику их исправления.
3. Использовать навыки научно-методической деятельности для решения задач, которые ставятся в процессе обучения.

- Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций: ОК-8,

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическая культура» студентов обеспечивается с помощью двух взаимосвязанных содержательных дидактических компонентов: *обязательно базового*, которое формирует основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования и *элективного*, индивидуальных мотивов, спортивных интересов и потребностей, состояния здоровья.

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы; теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль согласно системе обучения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Четвертый год обучения

#### 3.1.1. Седьмой семестр

#### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура, физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разные возрастные периоды.
2. Основы физического воспитания в семье.

#### Темы практических занятий в 7 семестре

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура, физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разные возрастные периоды.	14
2.	Основы физического воспитания в семье.	14
3.	Методика оценки уровня личной физической подготовленности.	14
4.	Основы методики разработки и реализации индивидуальной программы, обеспечение работоспособности и ускорение ее восстановления средствами физической культуры и спорта при различных видах деятельности.	14
5.	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	14
6.	Совершенствование техники и общей физической подготовки средствами атлетической гимнастики и спортивных игр.	14
7.	Определение уровня спортивно-технического мастерства при помощи общей физической подготовки.	18
8.	Всего	102

#### Методическая подготовка

1. Методика оценки уровня личной физической подготовленности.

2. Основы методики разработки и реализации индивидуальной программы обеспечения работоспособности и ускорения ее восстановления средствами физической культуры и спорта при различных видах деятельности.

#### Темы самостоятельных занятий в 7 семестре

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки	6
2.	Всего	6

#### Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование телосложения, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых навыков и умений средствами атлетической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки, традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений.

Совершенствование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемы повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах труда.

#### Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки атлетизма. Уровень спортивно-технического мастерства определяется пятью тестами по ОФП и атлетической гимнастике и десятибалльной шкалой оценивания.

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка и контроль согласно расчетов. (табл.1)

Таблица 1.

Система оценки уровня физической и технической подготовленности студентов I-IV курса ДонНТУ в соответствии с требованиями поведению и организации учебного процесса.

Уровень физической и технической подготовленности	Качественная оценка уровня физической подготовленности	Оценка по шкале ESTS	Оценка результатов в баллах
Высокий	отлично	A	100-90
Выше среднего	хорошо	B	89-75
Средний	удовлетворительно	C	74-60
Ниже среднего	неудовлетворительно	D	59-55
Низкий	плохо	F	34-1

1. Уровень физической и технической подготовки, оценивается тестами по ОФП.

2. Максимальное количество баллов, полученных студентом 100. Если общее количество баллов составляет менее 60, то студент пересдает зачет.

Таблица 2.

**Система оценки посещения учебных занятий студентов 1 и 4 года обучения в процентах и балах**

Количество посещений в %	91-100	81-90	71-80	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	Меньше 20
Баллы	40	35	30	25	20	15	10	5	0

Зачетные нормативы по ОФП, атлетической гимнастики для студентов I-IV курса

Таблица 3.

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
	Зачетные нормативы	10	8	6	4	2
1.	Подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке до прямого угла (раз).					
	1 курс	13	10	7	5	2
	2 курс	17	13	10	6	2
	3 курс	20	15	13	6	2
	4 курс	25	17	13	6	2
2.	Бег 500 метров (женщины)					
	1 курс	2.00,0	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.30,0
	2 курс	1.57,0	2.05,0	2.15,0	2.20,0	2.30,0
	3 курс	1.55,0	2.03,0	2.14,0	2.20,0	2.30,0
	4 курс	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
	Бег 1000 метров (мужчины)					
	1 курс	3.40,0	3.47,0	3.50,0	3.55,0	3.59,0
	2 курс	3.35,0	3.40,0	3.47,0	3.50,0	3.55,0
	3 курс	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.47,0	3.50,0
	4 курс	3.23,0	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.47,0
3.	Упражнение на координацию движений (кол-во повторений)					
	1 курс	8	6	4	2	1
	2 курс	9	7	4	3	2
	3 курс	10	8	6	4	2
	4 курс	10	8	6	4	2
4.	Равновесие (сек.)					
	1 курс	13	9	6	4	3
	2 курс	15	10	8	6	4
	3 курс	19	16	13	10	8
	4 курс	20	17	15	13	10
5.	Наклон вперед с касание рук пола, ноги вместе, прямые (сек.)					
	1 курс	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1	-
	2 курс	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1	-

	3 курс	Больше 3	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1
	4 курс	Больше 3	Ладонями 3	Пальцами 3	Ладонями 1	Пальцами 1
6.	Лежа на спине, подъем прямых вверх с опусканием их назад за голову (раз)					
	1 курс	25	20	15	6	2
	2 курс	27	22	15	6	2
	3 курс	30	23	15	6	2
	4 курс	35	25	15	6	2
Дополнительные нормативы						
7.	Составление комплекса УГГ (мин.)					
		10	8	7	5	-
8.	Проведение разминки (мин.)					
		15	10	8	5	-

### Тесты и нормативы для студентов вузов I-IV курсов.

Таблица 4.

Виды испытаний	пол	Нормативы и баллы				
		10	8	6	4	2
Выносливость						
Бег 3000м, мин, сек.	муж.	12.00	13.05	14.30	15.10	16.30
Бег 2000м, мин, сек.	жен.	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Сила						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, полу, (кол. раз.)	муж.	24	19	16	11	7
	жен.	16	14	12	10	7
Подтягивание на перекладине (кол. раз.)						
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (кол. раз.)	муж.	53	47	40	34	28
	жен.	47	42	37	33	28
Прыжок в длину с места (см.)	муж.	260	241	224	207	190
	жен.	210	196	184	172	160
Скорость						
Бег 100 метров, сек.	муж.	13.2	13.2	14.4	14.9	15.5
	жен.	14.8	16.6	16.4	17.3	18.2
Ловкость						
Челночный бег 4*9 метров, сек.	муж.	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	жен.	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гибкость						
Наклон туловища вперед из положения сидя, см.	муж.	19	16	13	10	7
	жен.	20	17	14	10	7
Прикладные упражнения						
Плавание одним из выбранных способов, метров	муж.	100	75	50	25	-
	жен.	100	75	50	25	-



## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Литература:

#### Основная:

1. Физическое воспитание — здоровье студентов = Фізичне виховання- здоров'я студентів / Ком. по физ. воспитанию и спорту и др. ; редкол.: А.И. Шевченко и др. - Донецк : Наука и образование, 2009. - 204 с. - 1 экз.
2. Волейбол : примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк [и др.]. - Москва : Сов. спорт, 2007. — 112 с. - 1 экз
3. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / Малов Владимир Игоревич ; В.И. Малов. - М. : Вече, 2007. - 432 с. - 1 экз.
4. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский ; Белорусский нац. техн. ун-т. - Минск : Лазурак, 2002. - 312 с. - 1 экз..
5. Жолдак, В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме : учебник. Т.2 : Социально-педагогические основы / В. И.Жолдак, В. А. Квартальнов ; РМАТ-Туристический ун-т. - Москва, 2002. - 184 с.- 1 экз.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2003. - 480 с. - 1 экз.
7. Физическая культура студента : учеб. для вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - Москва : Гардарики, 2005. - 448 с. - 1 экз.
8. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учебное пособие для вузов / В. В. Галкин. - Ростов на-Дону : Феникс, 2006. - 448 с. - 1 экз.
9. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для вузов / С. Д. Неверкович [и др.]. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. — 528 с. - 1 экз.

#### Дополнительная:

10. Починкин, А.В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В.Починкин ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. управления, экономики и истории физ. культуры и спорта. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - 23 Мб. - Малаховка : [б.и.], 2010. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
11. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - 8 Мб. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
12. Захаров, М.А. Социология спорта [Электронный ресурс] / М.А. Захаров. - 2 Мб. - 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.

13. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе [Электронный ресурс] / В. П. Лукьяненко. - 2 Мб. - 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
14. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс] / А. А. Васильков. - 4 Мб. - 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Просмотрщик djvu-файлов.
15. Соловьев, А.А. Преподавание спортивного права за рубежом [Электронный ресурс] / А. А. Соловьев. - 74 Кб. - 2010. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.
16. Ильин, Е.П. Психология воли [Электронный ресурс] / Е. П. Ильин. - 722 Кб. - 2009. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.
17. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре [Электронный ресурс] / Ю. В. Смирнова. - 13 Мб. - 2010. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
18. Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена [Электронный ресурс] / Д. В. Журавлев. - 637 Кб. - 2009. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
19. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте [Электронный ресурс] / А. А. Полозов. - 10 Мб. - 2009. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
20. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов [Электронный ресурс] / В. Г. Никитушкин. - 733 Кб. - 2009. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.

#### **Internet-ресурсы**

21. Вестник спортивной науки (2008-2013). <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d> - Дата обращения: 15.06.2017
22. Спорт и право (2010-2011). <http://bmsi.ru/source/d5c7aa06-3781-4a8a-932a-01e525f97118>- Дата обращения: 15.06.2017
23. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>. - Дата обращения: 15.06.2017
24. Физическая культура, спорт – наука и практика (2012-2013). <http://bmsi.ru/source/3c7b8e68-43c2-4b49-a1d8-68bd12e562b1>. - Дата обращения: 15.06.2017

#### **Периодические издания**

25. Физкультура и спорт (2008-2009).

### **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Документ – основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)	Заклучения о соответствии учебно-материальной базы установленным требованиям <sup>5</sup>	Площадь, м <sup>2</sup>
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Факультет Международных образовательных проектов (ФМОП)</i>							
1	<i>Кафедра Физического воспитания и спорта</i>	<b>Тренажерный зал тяжелой атлетики в цокольном этаже 3-го учебного корпуса:</b> - силовые тренажеры (10 шт.); - гири (20 шт.); - штанги в сборе (8 шт.); - полный гантельный ряд; - обручи; - скакалки.	Учебный корпус №3 83050, Донецк, ул. Артема, 96				166
2		<b>Зал тяжелой атлетики 3-го учебного корпуса</b> (южное крыло): - силовые тренажеры (15 шт.); - штанги (3 шт.); - полный гантельный ряд; - беговая дорожка (2шт.).	Учебный корпус №3 83050, Донецк, ул. Артема, 96				270
3		<b>Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса</b> (площадка паркетная для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики): - гимнастические маты (6 шт.); - дорожка акробатическая; - ковер гимнастический; - набор волейбольных и баскетбольных мячей; - обручи; - скакалки.	83001, Донецк, ул. Артема, 58				600
4		Тренажерный зал в 5-м общежитии	Общежитие №5 83055, Донецк, ул. Челюскинцев, 186а				Не эксплуатируется

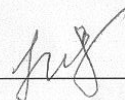
5	Кафедра Физического воспитания и спорта	<b>Легкоатлетический манеж ДонНТУс</b> преподавательскими, раздевалками и душевыми: - скалодром с инвентарем (веревки зацепы, карабины); - тренажерный зал (силовые тренажеры (15 шт.), полный гантельный ряд, штанги (3 шт.), набор гирь); - стол для занятий по настольному теннису с инвентарем (5 шт.); - беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, песочная яма); - площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи); - площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу (мячи, ворота, баскетбольные щиты); - ринг боксерский; - боксерский зал (перчатки, шлемы, груши, лапы, битки); - зал для занятий восточными единоборствами (груши, спортивные маты, битки); - стенды для занятий по стрельбе из лука с набором луков и мишеней; - площадка для игры в бадминтон и волейбол с сетками, мячами, ракетками, воланами; - гимнастические стенки, скамейки, турники.	83015, Донецк, ул. Богдана Хмельницкого, 104				4620
6		<b>Плавательный бассейн, крытый, 25-метровый с</b> преподавательскими, раздевалками, душевыми: - 5 плавательных дорожек; - инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; - ласты, нудлы, доски для плавания.	83015, Донецк, ул. Артема, 133в				1080
7							



8							
---	--	--	--	--	--	--	--

	Площадь учебных помещений <sup>1</sup>						67
	Площадь учебно-вспомогательных помещений <sup>2</sup>						
	Площадь подсобных помещений <sup>3</sup>						
	Всего						67

Рабочую программу составил  
Зав. Кафедрой ФВиС



П.И. Навка