

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-педагогической работе

А.В. Левшов
(подпись)

« 03 » 07 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка)

Направление подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность
(код и наименование направления / специальности)

Профиль: Информационная безопасность
(наименование профиля / магистерской программы / специализации)

Программа: бакалавриат
(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Форма обучения: очная
(очная, заочная, очно-заочная)

Семестр(ы)	1,2,3,4,5,6,7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	11/396 (72+72+72+72+36+36+36)
Аудиторные занятия (час.), в том числе	374 (68+68+68+68+34+34+34)
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	374 (68+68+68+68+34+34+34)
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	22(4+4+4+4+2+2+2)
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Форма промежуточной аттестации (экзамен(зачёт), час.)	зачет (2,4,7 семестр)

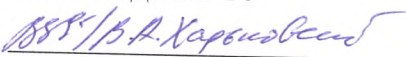
Донецк, 2017 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка) составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки: 10.03.01 «Информационная безопасность», профиль «Информационная безопасность» для 2017 года приёма.

Составители: доцент, к.э.н. кафедры Физического воспитания и спорта Навка П.И.

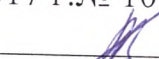
Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры Физического воспитания и спорта ДонНТУ

Протокол от «8» июня 2017 года № 10

Заведующий кафедрой  (П.И. Навка)


Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:
кафедра «Радиотехника и защита информации»

Протокол от «16» июня 2017 г. № 10

Заведующий кафедрой  (В.В Паслен)

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ДонНТУ по направлению подготовки 10.03.01 «Информационная безопасность»

Протокол от «30» июня 2017 года № 5

Председатель  (В.В Паслен)

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

Протокол от « 28 » 08 20 18 года № 1
Заведующий кафедрой [подпись] (В.А. Хароненко)
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой [подпись]
Заведующий кафедрой [подпись] (В.В. Касимов)
(подпись) (Ф.И.О.)

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

Протокол от « 29 » 08 20 19 года № 1
Заведующий кафедрой [подпись] (В.А. Хароненко)
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой _____
Заведующий кафедрой _____
(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 _____
Заведующий кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности, формирование умений и навыков, развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическому самосовершенствованию самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия; развитие и совершенствование психофизических качеств и свойств личности для выполнения профессиональной деятельности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение физической готовности обучаемых к активному усвоению учебного материала в ходе образовательного процесса;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

Освоение курса физической культуры должно содействовать: повышению уровня и качества работоспособности, формированию навыков, развитие физических качеств, воспитанию моральных и волевых качеств, овладению специальными практическими умениями.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- роль и место физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста;
- общие основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

- выполнять предусмотренные программой упражнения;
- организовывать и проводить занятия по физической подготовке;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность к самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-12).

Место дисциплины в структуре ООП: дисциплина входит в перечень обязательных учебных дисциплин образовательной программы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическое культура» студентов обеспечивается с помощью двух взаимосвязанных содержательных дидактических компонентов: *обязательного базового*, которое формирует основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования и *элективного*, которое опирается на базовый и дополняет его с учетом профессиональной физической подготовки, 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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов (очная)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр первый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	12		10		2
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	12		10		2
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	10		10		0
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	20		20		0
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	12		12		0
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	6		6		0
Семестр второй					
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	14		14		0
Развитие силы средствами общей физической подготовки	12		12		0
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	14		14		0
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	12		12		0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	14		10		4
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	6		6		0
Семестр третий					
Основы методики закаливания.	12		10		2
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	10		10		0
Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	10		10		0

Воспитанию моральных и волевых качеств	12		10		2
Овладение специальными практическими умениями	10		10		0
Повышение уровня и качества работоспособности	10		10		0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	8		8		0
Семестр четвертый					
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10		10		0
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10		10		0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10		10		0
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	10		6		4
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	12		12		0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	10		10		0
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	10		10		0
Семестр пятый					
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	12		12		0
Основы физического воспитания в семье.	12		12		0
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	12		10		2
Семестр шестой					
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	12		10		2
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	14		14		0

Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	10		10		0
Семестр седьмой					
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	18		16		2
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18		18		0
Индивидуальное задание					
Курсовая работа (проект)					
Подготовка к экзамену					
Итого:	396		374		22

3.2. Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн	Литература
Семестр первый			
1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	10	[1,2,3,4]
2	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	10	[1,2,3,4]
3	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	10	[1,2,3,4]
4	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	20	[1,2,3,4]
5	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	12	[1,2,3,5,6]
6	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	6	[1,2,3,4]
Семестр второй			
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	14	[1,2,3,4]
8	Развитие силы средствами общей физической подготовки	12	[1,2,3,4]
9	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	14	[1,5,6,7]
10	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	12	[1,2,3,4]
11	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	10	[1,2,3,4]
12	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	6	[1,2,8,4]
Семестр третий			

13	Основы методики закаливания.	10	[1,2,3,7]
14	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	10	[1,2,3,4]
15	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	10	[1,2,3,4]
16	Воспитанию моральных и волевых качеств	10	[1,2,3,4]
17	Овладение специальными практическими умениями	10	[1,2,3,4]
18	Повышение уровня и качества работоспособности	10	[1,2,3,4]
19	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	8	[1,2,3,4]
Семестр четвертый			
20	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10	[1,2,3,4]
21	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10	[1,2,3,4]
22	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10	[1,2,3,4]
23	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	6	[1,2,3,4]
24	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	12	[1,2,3,4]
25	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	10	[1,2,3,4]
26	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	10	[3,4,5,8]
Семестр пятый			
27	Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	12	[6,9]
28	Основы физического воспитания в семье.	12	[3,4]
29	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	10	[1,3,7]
Семестр шестой			
30	Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	10	[5,6,8]
31	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	14	[1,3,7]
32	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	10	[5,7]
Семестр седьмой			

33	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	16	[4,6,8]
34	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18	[1,3,7]
Итого:		374	

3.4. Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

3.5. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. очн
1	Подготовка к практическим занятиям (не менее 50% от объема аудиторных практических занятий)	22
Итого:		22

3.6. Учебным планом выполнение курсового проекта, индивидуальных заданий не предусмотрено.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль знаний студентов производится в ходе проведения практических занятий.

Промежуточная аттестация по результатам освоения дисциплины в семестре проводится в форме зачета в соответствии с «Положением об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете (новая редакция)», утвержденном 25.11.2016 года, протокол №8.

Для определения уровня знаний студентов преподаватель руководствуется критериями оценки знаний, являющимися составляющей учебно-методического комплекса дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Литература

Основная

1. Лотоненко, А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А.В. Лотоненко ; науч. ред. Б.К. Зыков. - Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1986. - 137с.
2. Рейзин В.М. Физическая культура в жизни студента / В.М. Рейзин, А.С. Ищенко ; науч. ред. А.А. Логинов. - Минск : Вышэйшая школа, 1986. - 174с.
3. Проблемы сочетания различных компонентов физической культуры студенческой молодежи : межвузовский сборник / Рост. гос. ун-т ; отв. ред. В.И. Кожин. - Ростов н/Д : Изд-во Рост. ун-та, 1990. - 79с.

Дополнительная

4. Легкая атлетика : учебник для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, Ю.Г. Травин, В.П. Филин и др. ; под общ. ред. Н.Г. Озолина и др. - 4-е изд., доп., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 670с.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст : (науч.-пед. основы системы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов) / Л.С. Дворкин. - Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1989. - 200с.
6. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. - К. : Здоров'я, 1988. - 133с.
7. Настольный теннис / Ц. Чжунхуэй, Ч. Цзяфу, С. Мэйин и др. ; под ред. С. Яньшэна ; пер. с кит. А.И. Серова и др. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 318с.
8. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис : книга для учащихся / М.-В. М. Богушас. - М. : Просвещение, 1987. - 124с.
9. Тактика и стратегия в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский, В.Г. Ткачук, А.И. Кондратьев. - К. : Здоровье, 1989. - 189с.

10. Физкультура и здоровье. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 78с. - Содерж.: И. Ганушова, П. Шмолик. Худеем с помощью движений; Ю.С. Николаева, Е.И. Нилов. Простые и полезные истины.
11. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов ; Ред. В.М. Карпелюк. - 3-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоров'я, 1991. - 136с.
12. Дмитриев А.Е. Лечебная физкультура при операциях на органах пищеварения / А.Е. Дмитриев, А.Л. Маринченко. - Л.: Медицина, 1990. - 160с.
13. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1990. - 176с.
14. Латышкевич, Л.А. Гандбол : учебное пособие для институтов физической культуры / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич ; под ред. Л.А. Латышкевича. - К. : Выща школа, 1988. - 198с.
15. Сладков Э.Д. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков. - К. : Здоров'я, 1989. - 141с.
16. Михайлов С.С. Спортивная биохимия : учебник для высших и средних специальных учебных заведений / С.С. Михайлов. - 3-е изд., изм. и доп. - М. : Сов. спорт, 2006. - 260с.
17. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ.С.Б. Шенкмана. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
18. 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. - М., 2002. - 184с

Электронные образовательные ресурсы:

1. 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.
2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Г.А. Ямалетдинова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. - 3 Мб. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.

Учебно-методические издания, разработанные в ДОННТУ

1. Методические рекомендации по развитию физических качеств у студентов [Электронный ресурс] : для студентов I-IV курсов, преподавателей, тренеров / ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б. Серорез, П.И. Навка. - 55 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2014. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.

Периодические издания

Электронные образовательные ресурсы:

1. Вестник спортивной науки (2008-2013). <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d> Дата обращения: 01.06.2017.
2. Спорт и право (2010-2011). <http://bmsi.ru/source/d5c7aa06-3781-4a8a-932a-01e525f97118> Дата обращения: 01.06.2017.
3. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7> Дата обращения: 01.06.2017.
4. Физическая культура, спорт – наука и практика (2012-2013). <http://bmsi.ru/source/3c7b8e68-43c2-4b49-a1d8-68bd12e562b1> Дата обращения: 01.06.2017.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия проводятся:

Тренажерный зал тяжелой атлетики в цокольном этаже 3-го учебного корпуса:

- силовые тренажеры (10 шт.);
- гири (20 шт.);
- штанги в сборе (8 шт.);
- полный гантельный ряд;
- обручи;
- скакалки.

Зал тяжелой атлетики 3-го учебного корпуса (южное крыло):

- силовые тренажеры (15 шт.);
- штанги (3 шт.);
- полный гантельный ряд;
- беговая дорожка (2шт.).

Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса:

- гимнастические маты (6 шт.);
- дорожка акробатическая;
- ковер гимнастический;
- набор волейбольных и баскетбольных мячей;
- обручи;
- скакалки.

Легкоатлетический манеж ДонНТУс 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 ;
- 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.

Плавательный бассейн, крытый, 25-метровый с преподавательскими, раздевалками, душевыми:

- 5 плавательных дорожек;
- инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой;
- ласты, нудлы, доски для плавания.

Составитель рабочей программы  П.И. Навка