

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



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-педагогической работе

(подпись)

А.А. Караморев

« 31 » 08 20 17 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (общая подготовка)

Направление подготовки:

38.03.01 «Экономика»

Профиль:

«Финансы и кредит»,

«Финансы промышленных предприятий»

Программа:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

Форма обучения:	Очная
Семестр(ы)	1,2,3,4,5,6,7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	11/396
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 38.03.01 «Экономика» (профили «Финансы и кредит» и «Финансы промышленных предприятий») для 2017 года приёма.

Составитель: доцент кафедры «Физического воспитания и спорта» Гуров А.Ф.

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Протокол от «30» июня 2017 года №10

Заведующий кафедрой  П.И. Навка


Рабочая программа **согласована с выпускающей кафедрой** «Финансы и экономическая безопасность».

Протокол от « 3 » 07 2017 года № 14

Заведующий кафедрой  Портнова Г.А.

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДОННТУ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»

Протокол от « 31 » 08 2017 года № 1

Председатель  Крапивницкая С.Н.

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 финансов и экономической безопасности.

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 финансов и экономической безопасности.

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 финансов и экономической безопасности.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина рассматривает вопросы: формирования понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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; формирования 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.

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности, а так же 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.

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:

- владеет культурой мышления, способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу обобщению, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее

достижения (ОК-1);

- пониманием и восприятием этических норм поведения в отношении других людей и в отношении природы, соблюдением норм здорового образа жизни (ОК-5);
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-7);
- способностью давать правильную самооценку, обладать самосознанием, необходимым для обеспечения самовоспитания с целью формирования и совершенствования у себя положительных и устранению отрицательных качеств (ОК-8);
- способностью выполнять свои обязанности по профессиональной деятельности с учетом задач по охране труда и гражданской обороне, формулировать цели и задачи по личной безопасности, безопасности коллектива, общества и обосновывать подходы и средства сохранения жизни, здоровья и защиты работников в условиях угрозы и возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическое культура» относится к вне кредитной части учебного плана.

Освоение дисциплины «Физическое культура» студентами 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
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
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 приказом ДонНТУ от 01.12.2016 г. №1006-14.

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. 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. - 3 экз.

2. Гребняк, Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский ; Донецк. нац. техн. ун-т, Донецк. нац. ун-т. - Донецк : ДонНТУ, 2006. - 390 с. - 16 экз.

3. 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.

Дополнительная

4. 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

5. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / Малов Владимир Игоревич ; В.И. Малов. - М. : Вече, 2007. - 432 с. - 1 экз.

6. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учеб. для высших и средних специальных учебных заведений / С. С. Михайлов. - 3-е изд., изм. и доп. - Москва : Сов. спорт, 2006. - 260 с. - 5 экз.

7. 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. - 7 экз.

8. Физическая культура студента : учеб. для вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - Москва : Гардарики, 2005. - 448 с. - 1 экз.

9. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учебное пособие для вузов / В. В. Галкин. - Ростов на-Дону : Феникс, 2006. - 448 с. - 3 экз.

Всего количество экземпляров учебной литературы по дисциплине – 38 экз.

Электронные образовательные ресурсы: да

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.

Электронные образовательные ресурсы (методические издания)

11. 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.

12. Методические рекомендации: «Тренажеры и их применение на самостоятельных, учебных занятиях по физическому воспитанию и групп спортивного совершенствования» [Электронный ресурс] / ГВУЗ ДонНТУ, Каф. физ. воспитания и спорта; сост.: А.П. Бешевли [и др.]. – 63 Кб. – Донецк: ГВУЗ ДонНТУ, 2014. – 1 файл. – Систем. требования: ZIP-архиватор.

13. Адаптация основных физиологических систем организма в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / ГБУЗ ДонНТУ, Каф. физ. воспитания и спорта; сост.: Л.В.Харьковская [и др.]. – Донецк: ДонНТУ, 2012.

14. Методические рекомендации «Строевые и общеразвивающие упражнения и методика обучения / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Ю.В.Алексеев [и др.]. - 1 Мб. - Донецк : ДонНТУ, 2013. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.

15. Методические рекомендации по развитию физических качеств у студентов / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б. Серорез, П.И. Навка. - 55 Кб. - Донецк : ГБУЗ "ДонНТУ", 2014. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.

16. Методические рекомендации к применению стандартных тренировочных заданий / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б.Серорез, Н.В.Косорукова. – Донецк, 2012. – Режим доступа: <http://ea.donntu.org:8080/jspui/handle/123456789/17148>.

Учебно-методические издания, разработанные в ДОННТУ

К лекциям:

Не предусмотрено учебным планом.

К курсовому проектированию:

Не предусмотрено учебным планом.

К практическим занятиям и самостоятельной работе студентов:

Периодические издания

17. Физкультура и спорт (2008-2009).

Электронные образовательные ресурсы: да

18. Вестник спортивной науки (2008-2013). <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>

19. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>.

20. Вестник Российского Международного Олимпийского университета (2012-2017). <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>

21. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (2008–2016). <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2?page=7>

22. Теория и практика физической культуры (2013–2017). <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

23. Спорт и право (2010-2011). <http://bmsi.ru/source/d5c7aa06-3781-4a8a-932a-01e525f97118>

24. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>.

25. Физическая культура, спорт – наука и практика (2012-2013). <http://bmsi.ru/source/3c7b8e68-43c2-4b49-a1d8-68bd12e562b1>.

26. Олимпийский вестник Юга России (2010-2014). <http://bmsi.ru/source/5f8c38e5-ff61-45ec-9b72-a6dc91871522>

27. Наука в олимпийском спорте (2012-2016). <http://bmsi.ru/source/7a0ea23d-e64f-4aa7-a185-ba6ab22cebac>, <http://sportnauka.org.ua/archive/>

28. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири (2014-2017). <http://uralgufk.ru/nauka/355-nauchnyy-zhurnal.html>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия проводятся: в Легкоатлетическом манеже с легкоатлетической дорожкой (5353,2 м²) по адресу: ДНР, г. Донецк, пр-т Б.Хмельницкого, 104.

Составитель рабочей программы Гуров А.Ф. Гуров