

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



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-педагогической работе

(подпись)

« 30 » 06 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура (специальная подготовка)

Направление
(специальность)
подготовки:

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления / специальности)

Профиль:

Учет и аудит, учет и аудит в
производственной сфере

(наименование профиля / магистерской программы / специализации)

Программа:

бакалавриат

(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Форма обучения:

очная

(очная, заочная, очно-заочная)

Форма обучения:	Очная
Семестр(ы)	5,6,7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	3/108
Аудиторные занятия (час.), в том числе	102(34+34+34)
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	102(34+34+34)
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	6(2+2+2)
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Форма промежуточной аттестации (экзамен(зачёт), час.)	-

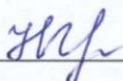
Донецк, 2017 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура (специальная подготовка) составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль: (Учет и аудит и Учет и аудит в производственной сфере) для 2017 года приёма.

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

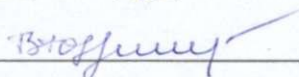
Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта ДонНТУ

Протокол от «30» 06 2017 года № 10

Заведующий кафедрой  П.И. Навка


Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами: кафедра
бухгалтерского учета и аудита

Протокол от «30» 06 2017 г. № 11

Заведующий кафедрой  В.А. Гавриленко

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ДонНТУ
по направлению (специальности) подготовки 38.03.01 «Экономика».

Протокол от «30» 06 2017 года № 5

Председатель  Крапивницкая С.Н.

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 согласована с выпускающими кафедрами: кафедра

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ДонНТУ
направлению _____

Протокол от «__» _____ 20__ года № _____

Председатель _____
(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 и задачи дисциплины

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;

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- 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» 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 пятый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6		6		0
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4		4		0
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6		6		0
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2		2		0
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2		2		0
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2		2		0

Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие силы средствами общей физической подготовки	4		2		2
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8		8		0
Семестр шестой					
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	6		4		2
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2		2		0
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2		2		0
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2		2		0
Основы методики закаливания.	2		2		0
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2		2		0
Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2		2		0
Воспитанию моральных и волевых качеств	2		2		0
Овладение специальными практическими умениями	4		4		0
Повышение уровня и качества работоспособности	4		4		0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6		6		0
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2		2		0
Семестр седьмой					
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2		2		0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2		2		0
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	2		2		0

Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4		4		0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрое ее восстановление при умственной и физической работе.	8		6		2
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2		2		0
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4		4		0
Основы физического воспитания в семье.	4		4		0
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2		2		0
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2		2		0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2		2		0
Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2		2		0
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
Итого:	108		102		6

3.2. Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн	Литература
Семестр пятый			
1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6	[1,2,3,4]
2	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4	[1,2,3,4]
3	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6	[2,5,8]
4	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2	[1,2,3,4]
5	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	[1,2,3,5,6]

6	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,3,4]
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,3,4]
8	Развитие силы средствами общей физической подготовки	2	[1,2,3,4]
9	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8	[1,2,3,4]
Семестр шестой			
10	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	4	[1,5,6,7]
11	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[8,9]
12	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2	[1,2,3,4]
13	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2	[1,2,3,4]
14	Основы методики закаливания.	2	[1,2,3,4]
15	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,3,4]
16	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,3,4]
17	Воспитанию моральных и волевых качеств	2	[1,2,3,4]
18	Овладение специальными практическими умениями	4	[1,2,3,4]
19	Повышение уровня и качества работоспособности	4	[1,2,3,4]
20	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6	[1,2,3,4]
21	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2	[1,2,3,4]
Семестр седьмой			
22	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2	[1,2,3,4]
23	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2	[1,2,3,4]
24	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановление в различных видах деятельности	2	[1,2,3,4]
25	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4	[1,2,3,4]
26	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	6	[1,2,3,4]

27	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2	[1,2,3,4]
28	Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4	[1,2,3,4]
29	Основы физического воспитания в семье.	4	[1,2,3,4]
30	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2	[14,15]
31	Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2	[1,2,3,4]
32	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[1,2,3,4]
33	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2	[2,3,4,9]
Итого:		102	

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)	6
Итого:		6

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 аттестации 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. 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. Мсдико-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. - 2 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.

Всего количество экземпляров учебной литературы по дисциплине – 35 экз.

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:

Электронные образовательные ресурсы

8. 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.
9. 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.
10. Методические рекомендации: "Тренажеры и их применение на самостоятельных, учебных занятиях по физическому воспитанию и групп спортивного совершенствования" / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: А.П. Бешевли [и др.]. - 63 Кб. - Донецк : ГБУЗ "ДонНТУ", 2014. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.
11. Адаптация основных физиологических систем организма в процессе физического воспитания студентов : метод. рекомендации / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Л.В.Харьковская [и др.]. - Донецк: ДонНТУ, 2012. - Режим доступа: <http://ea.donntu.org:8080/jspui/bitstream/123456789/31323>
12. 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>.

Периодические издания

13. Физкультура и спорт (2008-2009).

Электронные образовательные ресурсы: да

14. Вестник спортивной науки (2008-2013). <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>
15. Спорт и право (2010-2011). <http://bmsi.ru/source/d5c7aa06-3781-4a8a-932a-01e525f97118>
3. Вестник спортивных инноваций (2009-2016). <http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ac4aada7>.
16. Физическая культура, спорт – наука и практика (2012-2013). <http://bmsi.ru/source/3c7b8e68-43c2-4b49-a1d8-68bd12e562b1>.
17. Вестник Российского Международного Олимпийского университета (2012-2017). <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>

18. Олимпийский вестник Юга России (2010-2014). <http://bmsi.ru/source/5f8c38e5-ff61-45ec-9b72-a6dc91871522>
Наука в олимпийском спорте (2012-2016). <http://bmsi.ru/source/7a0ea23d-e64f-4aa7-a185-ba6ab22cebac>, <http://sportnauka.org.ua/archive/>
19. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (2008-2016). <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2?page=7>
20. Теория и практика физической культуры (2013-2017). <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
21. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири (2014-2017). <http://uralgufk.ru/nauka/355-nauchnyy-zhurnal.html>

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.

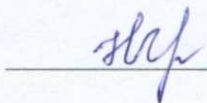
Легкоатлетический манеж ДонНТУ с преподавательскими, раздевалками и душевыми:

- 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