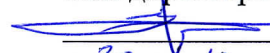


МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю

Зам. директора по УВР

 А.Г. Жуковский
« 30 » 12 2022 г.

Физическая культура Б1.О.22
рабочая программа дисциплины

Кафедра

Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Направление подготовки: **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**

Профиль: **Защищенные инфокоммуникационные системы**

Мобильная связь и интернет вещей

Инфокоммуникационные системы и сети

Формы обучения: **очная, очно-заочная, заочная**

**Распределение часов дисциплины по семестрам (для очной формы обучения),
курсам (для очно-заочной и заочной формы обучения)**

Вид учебной работы	ОФ		ОЗФ, ЗФ	
	ЗЕ	часов	ЗЕ	часов
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):		72		
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):		72/1		
Лекции		18/1		
Лабораторных работ				
Практических занятий		36/1		
Семинаров				
Самостоятельная работа		18/1		
Контроль				
Число контрольных работ (по курсам)				
Число КР (по семестрам, курсам)				
Число КП (по семестрам, курсам)				
Число зачетов с разбивкой по семестрам		1/1		
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составили:

Ст. преподаватель кафедры ОНП Гаевская Л.А.

Рецензент (ы):

Заведующий кафедрой ИТСС к.т.н., доцент Юхнов В.И.

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, направление подготовки 11.03.02 ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ СВЯЗИ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 930.

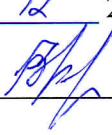
Составлена на основании учебных планов

направления 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи профилей «Защищенные инфокоммуникационные системы», «Мобильная связь и интернет вещей», «Инфокоммуникационные системы и сети», одобренных Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол № 5 от 26.12.2022, и утвержденных директором СКФ МТУСИ 26.12.2022 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Протокол от «19» 12 2022 г. № 5

Зав. кафедрой  Конкин Б.Б.

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студентами 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 профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у выпускника способности к самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в условиях реализации профессиональной деятельности типа *эксплуатационный*.

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у выпускника следующие компетенции:

Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины (в части, обеспечиваемой дисциплиной)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	
виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
Уметь:	
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеть:	
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):	
1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объеме программы средней школы.
Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:	
1	Дисциплина «Физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку студента и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой студентов.
2	Знания, умения и навыки, получаемые при освоении информационных дисциплин необходимы для освоения физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Очно-заочная и заочная форма обучения, 4 года (всего 72 часа, 54 аудиторных часа)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 2, Семестр 3					
Модуль 1 - Физическая культура и спорт в социальной и профессиональной деятельности. – (10 ч.л.+18 ч.прак.+10 ч.срс) = 38 часов					
1.1	«Физическая культура». 1.История зарождения ФК. 2.Основные понятия ФК. 3.Важнейшие требования к процессу ФК в вузе.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.2	1.Подготовить реферат по теме «История развития ФК». 2.Проанализировать влияния ФК на организм человека.	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развития общей выносливости Развития силовых способностей Развития скоростных способностей Развития гибкости Контрольное тестирование развиваемых способностей Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции: «спринтерский» «эстафетный». Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции. Обучение прыжку в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ПЗ	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.4	«Физическое воспитание». 1.Основы ФВ. 2.Формы учебных и не учебных занятий. 3.Задачи ФВ.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Обучение технике Обучение тактике Соревновательная практика Специальная физическая подготовка Обучение двигательным действиям, общеразвивающие упражнения с предметами. Обучение технике выполнения акробатических упражнений Обучение технике равновесия на любой опорной ноге. Совершенствование техники равновесия. Обучение технике кувырка назад. Обучение технике длинного кувырка вперед	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3

	Совершенствование строевых упражнений с предметами.				
1.6	1.Подготовить реферат по теме «Физическое воспитания».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.7	«Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности». 1.Роль работоспособности в жизни студенческой молодежи. 2.Влияния учебно-трудовой деятельности студента. 3.Изменения работоспособности в течение дня, недели, учебного года.	Лек.	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.8	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №3, направленных на ОФП и СФП: Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств Психофизическая подготовка студента к условиям профессиональной деятельности Обучение стойке волейболиста, имитация нападающего удара по мячу. Обучение технике нижней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Обучение технике верхней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Совершенствование техники верхней прямой подачи через сетку с лицевой стороны. Обучение передаче в парах на месте, после перемещения, из зоны в зону. Обучение приему мяча снизу одной и двумя руками, от груди (на месте, в движении приставными шагами). Обучение технике прямого нападающего удара через сетку.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.9	1.Тема реферата: «Работоспособность студента в процессе обучения».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.10	«Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического процесса». 1.Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. 2.Функциональные резервы организма. 3.Составляющие здорового образа жизни студента. 4.Организация режима труда и отдыха.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.11	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №4, направленных на ОФП и СФП: Методика проведения учебно-тренировочного занятия Развитие координации Развитие гибкости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие общей выносливости Круговая тренировка Специальные беговые и прыжковые упражнения.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
1.12	1.Тема реферата: «Профилактика вредных привычек». 2.Тема реферата: «Повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья».	СРС	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3

Модуль 2 - Здоровый образ жизни у студентов. Физическая культура в обеспечении

здоровья. – (8ч.л.+18ч.пр.+8 ч.срс)=34 часа					
2.1	Лекция 2. «Закаливание организма». 1.Гигиенические основы закаливание. 2.Основные факторы закаливание. 3.Общеукрепляющие действие закаливание на организм.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.2	Комплекс упражнений №1	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.3	1.Реферат на тему «Здоровья и окружающая среда». 2.Тема реферата: «Гигиена». 3.Тема реферата: «Формы закаливание»	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.4	Лекция 3. «Рациональное питание». 1.Режим питания. 2.Сбалансированное питание. Витамины.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.5	Комплекс упражнений №2	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.6	1.Тема реферата: «Здоровое питание».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.7	Лекция 1. «Основные направления в развитии спортивного движения». 1.Общедоступный спорт. 2.Спорт высших достижений.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.8	Комплекс упражнений №3	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.9	1.Тема реферата: «Развития спортивного движения».	СРС	2	УК-7	
2.10	Лекция 2. «Врачебный контроль как обязательное мероприятие». 1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2.Основы врачебного контроля и самоконтроля.	Лек.	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.11	Комплекс упражнений №4	ПЗ	6	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
2.13	1.Тема реферата: «Врачебно-педагогические наблюдения ввремя занятий».	СРС	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.3
Итого – 72 часа					

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 1.1	Н.П.Абаскалова Р.И.Айзман	Физиологические основы здоровья	НИЦ ИНФРА-М 2015г.	Э1
Л 1.2	Е.С.Григорович Е.С.Григоровича В.А.Переверзева	Физическая культура	Минск Вышэйшая школа 2014г.	Э2
5.1.2. Дополнительная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 2.1	А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина,	Физическая культура	Москва Юрайт 2013г.	1

	Ю.А.Богощенко			
Л 2.2	В.И.Ильченко	Физическая культура студента	Москва Гардарики	1
Л 2.3	Ю.И.Евсеев	Физическая культура	Ростов-на-Дону Феникс 2005	1
5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося				
ЛЗ	Л.А. Гаевская	Методические указания по практическим занятиям.	СКФ МТУСИ: Ростов н/Д, 2019	ЭЗ
5.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348			
Э2	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336			
Э3	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993			
5.3. Программное обеспечение				
П.1	My-test			
П.2	ОС Microsoft Windows 7			

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 МТО лекционных занятий, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий, ауд. 115, вн. двор института	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308	
1	Компьютерные аудитории с возможностью выхода в локальную сеть Филиала и Интернет.

7. Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе

Достижение целей эффективной физической подготовки студентов в вузах невозможно без самостоятельных занятий физическими упражнениями. При этом, безусловно, нельзя обойтись без живого общения и консультирования со стороны преподавателя по физической культуре. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью укрепление здоровья, избежание травматизма и подготовку к предстоящим занятиям, зачетам. Обязательным компонентом самостоятельной работы студентов является внеаудиторная физическая подготовка.

Самостоятельная работа организуется преподавателем по физической культуре, обеспечивается и контролируется кафедрами. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Основная цель данного вида занятий состоит в обучении курсантов методам самостоятельной работы.

Материал, подлежащий обработке на самостоятельных занятиях намечается при разработке программы самостоятельной работы. Опыт, накопленный кафедрами в организации самостоятельных занятий, что материал выделяемый на такие занятия, должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть изложенным в учебнике достаточно полно и с примерами;
- обеспечиваться достаточным количеством литературы, учебных пособий, учебно-методических материалов, образцов техники
- содержать материал, углубляющий знания, полученные на лекции;
- осваивать проблемные еще не полностью решенные вопросы.

Проведению самостоятельной работы (как и любого другого вида занятий) должна предшествовать подготовка как преподавателя, так и обучаемых.

Постановку задачи обучаемым на проведение самостоятельного занятия преподаватель осуществляет на одном из занятий, предшествующем данному. Он разъясняет смысл занятия и указывает, что к нему студенты должны приготовить. Задание на самостоятельную работу должно быть выдано заблаговременно с тем чтобы слушатели имели время на информационный поиск в библиотеке необходимых пособий.

Методику самостоятельной работы все обучаемые выбирают индивидуально, но методика достижения конечной цели может определяться преподавателем и включать: последовательность изучения и усвоения учебно-методического материала, пособий, руководств, наставлений, техники и т.д.; определение главного в изучаемом материале.

При возникновении затруднений у обучаемых в разрешении вопросов задания преподавателю необходимо предусмотреть, чтобы каждый обучаемый мог получить оперативную консультацию по любому вопросу, если же при самостоятельной работе возникают затруднения по одному и тому же материалу (вопросу) у многих обучаемых, то желательно провести групповую консультацию.

Для контроля усвоения учебного материала целесообразно проводить в групповое собеседование или обсуждение изучаемого материала, проведение контрольных работ и т.п. Контрольные мероприятия при должной их организации позволяют не только оценивать знания материала, но и углубить его и закрепить у обучаемых.

Приветствуется использование компьютеров, которое:

- расширяет информационную базу учебных занятий;
- повышает активность обучаемых, из пассивного получателя информации они превращаются в её добытчиков;
- способствует развитию способностей к анализу и обобщению, улучшает связанность, широту и глубину мышления;
- облегчает усвоение абстрактного материала, позволяет многое из него представить в виде конкретных образов;
- приучает к точности, аккуратности, последовательности действий способствует развитию самостоятельности.

7.1 Указания по подготовке к различным видам занятий

Учебный материал, выносимый на самостоятельное изучение студентам дневной и заочной форм обучения, а также информационные источники указаны в Разделе 4 настоящей Рабочей программы.

Компьютерные технологии и программные продукты для выполнения самостоятельной работы по освоению учебного материала необходимо использовать в соответствии с указаниями методических разработок раздела 6.1.3 настоящей Рабочей программы. Студентам, успешно справляющимся с основной программой дисциплины, целесообразно углубить свои знания, совершенствовать приобретенные умения, используя доступные Интернет-ресурсы:

- 1.Электронный учебник <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348>
- 2.<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336>
- 3.<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993>

Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. —М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. —Ростов —н/Д: Феникс, 2004. —384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. —М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. —М.: Гардарики, 1999. —448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневой. —Ростов н/Д: Феникс, 2006.—558с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. —М.: ВЛАДОС. —1999. — 496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. —М.: RETORIKA—А: Флинта, 1999. —560 с.

9. Дубровский В.И. все виды массажа. –М.: Молодая гвардия, 1992.
10. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. –М.: Академия. –2005. –445 с.

7.2 Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям

Основой для подготовки к рубежным аттестациям являются вопросы, выносимые на контрольный опрос после проведения лекций по каждому модулю дисциплины. Преподаватель предлагает студентам эти вопросы до начала рубежной аттестации. При подготовке к рубежной аттестации студентам рекомендуется пользоваться конспектом лекций по дисциплине, учебником и доступными журналами, ресурсами Интернет.

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается контрольным опросом, который представляет собой итоговый контроль по модулю и проводится на последней лекции. Основной формой такого контроля является компьютерное тестирование. Во время итогового контроля преподаватель подводит итоги изучения модуля дисциплины, объявляет студентам общее количество набранных баллов и их текущий рейтинг по дисциплине.

Вопросы теста подбираются с учетом оценки компетенции, которая должна быть освоена в процессе изучения.

Дополнения и изменения в Рабочей программе