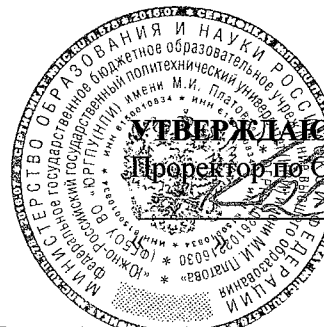


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ (НПИ) ИМЕНИ М.И. ПЛАТОВА»



Проректор по ОДЮРГТУ (НПИ)  
Е.М. Дьяконов

2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Б1.Б.30 «Физическая культура»**

**10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем»**

**специализация Защита информации в системах связи и управления**  
программа специалитета  
Набор 2017

Институт физического воспитания и спорта

Курс 1,3

Семестр 1,6

**ИТОГО по дисциплине** 2/72 ЗЕ/час. (с учетом ЗЕ/час на экз.)

2016 г.

Рабочая программа составлена на основании рабочего учебного плана, утвержденного Ученым советом ЮРГПУ (НПИ) протоколом № 4 от 21.12.2016 г

Рабочую программу составили

К.п.н., доцент Могилинец Н.Н., ст. преподаватель Верди Ю.В.

(ученое звание, степень, должность, фамилия, инициалы)

Рабочая программа обсуждена на заседании совета ИФВиС  
31.01.2017 г. Протокол № 1 (наименование кафедры)

Директор ИФВиС \_\_\_\_\_ /Могилинец Н.Н.  
(подпись, фамилия, инициалы)

Рабочая программа согласована на заседании каф. «Информационная безопасность»  
07.02.2017 г. Протокол № 7 (наименование кафедры)

Заведующий кафедрой «Информационная безопасность» \_\_\_\_\_ /Баранов В.В./  
(подпись, фамилия, инициалы)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	5
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ.....	7
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	8
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ, ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	15
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	21
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	22

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока Б1 учебного плана специалитета 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем.

Дисциплина преподается в 1 и в 6 семестрах и состоит из:

1. Практические занятия.
2. Теоретические занятия (лекции).

Для изучения учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Связь с последующими дисциплинами:

№ п/п	Наименование последующей дисциплины (модуля)	Семестр	Шифр компетенции последующей дисциплины
1.	Безопасность жизнедеятельности	8	ОК-4, 5, 6; ОПК-7, 8; ПК-11, 13
2.	Элективные курсы по физической культуре	1,2,3,4,5,6	ОК-9

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Формулировка
ОК-9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

### **Знать:**

- научно-практические основы и принципы физической культуры;
- роль физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- оказать первую помощь в условиях чрезвычайной ситуации;
- использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Владеть:**

- практическими навыками, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности. Владеть приёмами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Знания, умения, навыки, компетенции, сформированные у студентов в результате изучения дисциплины «Физическая культура», позволят создать основу для формирования готовности выпускника к решению всех задач профессиональной деятельности.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

№ Семестра	Виды учебных занятий	Всего часов по учебному плану	Контактная работа		Контроль
			Аудиторная	Внеаудиторная	
1.	Лекции	18	18	-	-
	Практические/семинарские занятия	18	18	-	-
	СРС	-	-	-	-
	СРС экз.	-	-	-	-
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
6.	Лекции	-	-	-	-
	Практические/семинарские занятия	18	18	-	
	СРС	-	-	-	-
	Контроль	18	-	-	18
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>72</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>18</b>

**Промежуточная аттестация: зачет 1 семестр, 6 семестр.**

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

##### **4.1. Контактная аудиторная работа**

##### **Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах**

##### **Лекции.**

##### **Тема №1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2 часа ОК-9**

История физической культуры в ЮРГПУ (НПИ). Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие. Анкетирование.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям по физической культуре, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание, виды. Самоконтроль, его цель и задача. Основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля (Методы, антропометрические индексы, функциональной пробы, тесты, контрольные нормативы).

Литература: [1-20].

##### **Тема №2. Туризм. 2 часа ОК-9**

Ориентирование на местности. Туристские навыки: (установка палатки, умение разжечь костер, переправа, оказание первой помощи, в условиях чрезвычайной ситуации, умение пройти по “кочкам”) и др.

Литература: [1-20].

##### **Тема №3. Травмы, характеристика травм, оказание первой медицинской помощи. Методы реабилитации. 2 часа ОК-9**

Понятия о травме: ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы. Раны, кровотечения, транспортировка пострадавшего, укусы насекомых и животных, обморожение, переохлаждение, тепловой удар, первая медицинская помощь при сотрясениях и д.р. Спасение на воде. Безопасность при пожаре.

Литература: [1-20].



**Тема №4. Домашнее задание. (Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.) 2 часа ОК-9**

Оптимальная двигательная активность, ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивации самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности нагрузки. Составить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный и текущий контроль тренировочной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Литература: [1-20].

**Тема №5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 2 часа ОК-9**

Методы и принципы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятий, общая и моторная плотность занятия. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовки спортсмена.

Литература: [1-20].

**Тема №6. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания. 4 часа ОК-9**

Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства физической культуры и спорта, в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Саморегуляция. Адаптация. Экологические факторы. Гиподинамия. Гипокинезия и т.д.

Литература: [1-20].

### **Тема №7. Основы здорового образа жизни. 2 часа ОК-9**

Понятие “здоровья”, его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье, влияние условий окружающей среды на здоровье. Способы регуляции образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, гигиена, культура межличностного общения, культура сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Литература: [1-20].

### **Тема №8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. 2 часа ОК-9**

Цели и задачи ППФП. Психофизическая подготовка человека к труду. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени бакалавра данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических условий на жизнедеятельность работников и т. д.

Литература: [1-20].

## 4.2. Практические занятия, их наименование и объем в часах

Контактная аудиторная работа Семестр №1.  
Общая физическая подготовка.

### Легкая атлетика

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Литература	Кафедры
1	2	3	4	5	6	7
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 1.бег100м 2.прыжок в длину с места. 3.Подтягивание, сгибание рук 4.Совершенствование техники бега на дистанции 500м,1000м 2000 м, 3000 м.	10	Тест	сентябрь октябрь	[1-20]	ПиЛ/А ОФП ИВСиЕ

### Плавание

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Литература	Кафедры
1	2	3	4	5	6	7

1	Учебные занятия дистанция 50м любым стилем с учетом и без учёта времени.	4	Тест	сентябрь октябрь	[1-20]	ПиЛ/А ОФП ИВСиЕ
---	---	---	------	---------------------	--------	-----------------------

### Туризм

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Литература	Кафедры
1	2	3	4	5	6	7
1	Туристская полоса препятствий дистанция 3000м, 5000м	4	Тест	сентябрь октябрь	[1-20]	ПиЛ/А ОФП ИВСиЕ

### Практические занятия, их наименование и объем в часах

Контактная аудиторная работа Семестр №6.  
Общая физическая подготовка.

#### Легкая атлетика

№	Наименование тем	Кол-во часов	Форма	Сроки контроля	Литература	Кафедры
---	------------------	--------------	-------	----------------	------------	---------

	занятий		контроля			
1	2	3	4	5	6	7
1	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>1.бег100м</p> <p>2.прыжок в длину с места.</p> <p>3.Подтягивание, сгибание рук</p> <p>4.Совершенствование техники бега на дистанции 500м,1000м</p> <p>2000 м, 3000 м.</p> <p>Контроль</p>	10	Тест	Февраль март апрель май	[1-20]	ПиЛ/А ОФП ИВСиЕ
		10				

### Плавание

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Литература	Кафедры
1	2	3	4	5	6	7

1	Учебные занятия дистанция 50м любым стилем с учетом и без учёта времени Контроль	4  4	Тест	февраль март апрель май	[1-20]	ПиЛ/А  ОФП ИВСиЕ
---	--	------------	------	----------------------------------	--------	---------------------------

### Туризм

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Литература	Кафедры
1	2	3	4	5	6	7
1	Туристская полоса препятствий дистанция 3000м, 5000м Контроль	4  4	Тест	февраль март апрель май	[1-20]	ПиЛ/А  ОФП ИВСиЕ

### Специальная медицинская группа и группа ЛФК

№	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Сроки контроля	Литература	Кафедры
1	2	3	4	5	6	7
1	<p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 30 м.</p> <p>2. Прыжок в длину с места.</p> <p>3. Сгибание рук в упоре стоя на коленях (девушки); вис на перекладине, руки согнуты, подбородок над перекладиной (юноши).</p> <p>4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (тест Купера)</p>	14	Тест	<p>1 семестр (сентябрь, октябрь)</p> <p>6 семестр (февраль, март, апрель, май)</p>	[1-20]	ПиЛ/А ОФП ИВСиЕ
2	<p>1. Учебные занятия по плаванию: дистанция 50 м. любым стилем с учетом и без учета времени.</p>	4	Тест	<p>1 семестр (сентябрь, октябрь)</p> <p>6 семестр (февраль, март, апрель, май)</p>	[1-20]	ПиЛ/А ОФП ИВСиЕ

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ, ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер компетенции ОК-9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Дисциплины, формирующие компетенцию в процессе освоения образовательной программы		Этап формирования (семестр)
Индекс	Наименование	
Б1. Б.30	Физическая культура	1,6
Б1. В.ДВ	Элективные курсы по физической культуре	1, 2, 3, 4, 5, 6
Б3	Государственная итоговая аттестация	10

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценка сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура» в рамках промежуточной аттестации проводится по зачётным билетам, посещаемости и контрольным тестам. Контрольные вопросы и тесты включают в себя задания и упражнения для оценки знаний, умений и навыков.

При текущей аттестации обучающихся оценка сформированности компетенций осуществляется на занятиях:

-лекционного типа посредством собеседования с обучаемыми (опрос обучаемых в письменной и устной форме). Наличие конспектов лекций, дневника самоконтроля.

-семинарского типа посредством контрольных тестов, проводимых на практических занятиях.



Номер компетенции	Показатели оценивания компетенций (знания и (или) умения и (или) навыки и (или) опыт деятельности, формируемые данной компетенцией)	Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования		
		1-й уровень «УЗНАВАНИЕ» <sup>1</sup>	2-й уровень «ВОСПРО- ИЗВЕДЕНИЕ» <sup>2</sup>	3-й уровень «ПРИМЕНЕНИЕ» <sup>3</sup>
ОК-9	<p><b>знать:</b> научно-практические основы и принципы физической культуры;</p> <p>роль физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра;</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p><b>уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; оказать первую помощь в условиях чрезвычайной ситуации;</p> <p>использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	+	+	+

<p>использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> практическими навыками, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности. Владеть приёмами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>			
---	--	--	--

### **Шкала оценивания компетенций:**

**«отлично»** - обучающийся правильно, четко, аргументировано и в полном объёме изложил содержание теоретических вопросов, успешно справился с контрольными тестами для оценки уровня физической подготовленности, выполнил практические задания, убедительно ответил на все дополнительные вопросы, показал высокий уровень сформированных компетенций;

**«хорошо»** - обучающийся правильно, но недостаточно полно изложил содержание теоретических зачетных вопросов, успешно справился с контрольными тестами для оценки уровня физической подготовленности, испытывал затруднения при ответе на дополнительные вопросы, показал хороший уровень сформированных компетенций;

**«удовлетворительно»** - обучающийся изложил основные положения теоретических зачетных вопросов, правильно справился с контрольными тестами для оценки уровня физической подготовленности, испытывал серьезные затруднения при ответах на дополнительные вопросы, показал пороговый уровень сформированных компетенций;

**«неудовлетворительно»** - обучающийся не справился с большинством теоретических зачетных вопросов и (или) не справился с выполнением контрольных тестов для оценки уровня физической подготовленности.

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### **Материалы для оценивания знаний:**

1. История физической культуры в ЮРГПУ(НПИ).
2. Физическая культура, её функции.
3. Физическое воспитание, физическое развитие (раскрыть, дать определение)
4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой.
5. Педагогический контроль.
6. Дневник самоконтроля.
7. Ориентирование на местности.
8. Медицинская аптечка.
9. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.
10. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях связок.
11. Оказание первой медицинской помощи при вывихах.
12. Оказание первой медицинской помощи при переломах.
13. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.
14. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.
16. Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе.
17. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении.
18. Оказание первой медицинской помощи при сотрясении.
19. Оказание первой медицинской помощи при ожогах.
20. Спасание на воде.
22. Спасание при пожаре.
23. Переправа (вброд, навесная).
24. Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых, животных.
25. Транспортировка пострадавшего.
26. Мотивация самостоятельных занятий.
27. Комплекс упражнений утренней зарядки.
28. Учёт индивидуальных особенностей.
29. Гигиена самостоятельных занятий.
30. Профилактика травматизма.
31. Методы физического воспитания.
32. Цели и задачи физической культуры.
33. Средства физической культуры для совершенствования возможностей студента.
35. Средства физической культуры для адаптации организма человека к различным условиям окружающей среды.

36. Профилактика вредных привычек.
37. Режим труда, отдыха, питания.
38. Закаливание.
39. Культура сексуального поведения.
40. Психофизическая саморегуляция.
41. Гиподинамия.
42. Гипокинезия.
43. Динамика работоспособности в течении рабочего дня.(производственная гимнастика )
44. Физическая культура в свободное время.
45. Участие в спортивных праздниках, фестивалях.

**Контрольные тесты для оценки уровня физической  
подготовленности студентов  
1 семестр**

	Пол	Нормативы		
		5	4	3
<b><u>Быстрота</u></b> Бег 100 м.	мужчины	13,5	13,9	14,3
	женщины	16,5	17,0	17,5
<b><u>Выносливость</u></b> Тест «Купера»  или Бег 1000 м.  Бег 500 м.	мужчины	2900	2750	2600
	женщины	2000	1800	1700
	мужчины	3,20	3,40	3,55
	женщины	1,45	2,00	2,15
<b><u>Сила</u></b> Подтягивание  или Поднимание туловища  или Сгибание рук	мужчины	15	12	10
	мужчины	50	45	40
	женщины	40	35	300
	женщины	20	15	10

**6 семестр**

	Пол	Нормативы		
		5	4	3
<b><u>Быстрота</u></b> Бег 100 м.	мужчины	13,5	13,9	14,3
	женщины	16,5	17,0	17,5
<b><u>Выносливость</u></b> Бег 3000 м.  или бег 100 м.	мужчины	12,30	13,00	13,30
	мужчины	3,20	3,40	4,00

Бег 2000 м. или бег 500 м.	женщины	10,50 1,40	11,30 2,00	12,00 2,15
<b><u>Сила</u></b> Подтягивание (кол-во раз) или Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или Вис на согнутых руках (сек.)	мужчины  мужчины женщины  мужчины женщины	15 40 20 50 20	12 35 15 40 15	10 30 10 30 10

**Контрольные тесты оценки физической подготовленности  
студентов групп специального медицинского отделения и ЛФК  
Женщины**

Тесты	Оценка			
	5	4	3	Для ЛФК
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	40	30	20	Без учета результата
2. Прыжки в длину с места (см)	190	185	170	
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами (кол-во раз)	25-30	20-25	15-20	
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	25-30	20-24	18-20	
5. Сгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	20	15	10	
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	20	15	10	

7. «Рыбка» (мин., сек.)	1,00	0,40	0,30	
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) (мин)	10-12	8	6	
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек. (кол-во раз)	25	20	15	
10. Приседания в произвольном темпе до появления первой усталости (кол-во раз)	30	25	20	

### Мужчины

Тесты	Оценка			
	5	4	3	Для ЛФК
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной), (сек)	30	25	20	Без учета результата
2. Прыжки в длину с места (см)	230	215	210	
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами (кол-во раз)	30	20	15	
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	25-35	20-25	15-20	
5. Сгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	25	20	15	
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	9-15	7-10	5-7	
7. «Рыбка» (мин., сек.)	1,00	0,40	0,30	
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) (мин)	10-12	10	10-8	
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек. (кол-во раз)	30	25	20	
10. Приседания в произвольном темпе до появления первой усталости (кол-во раз)	40	35	30	

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Учебно-лабораторное оборудование**

**Открытые спортивные сооружения.** Стадион с беговыми дорожками, футбольным полем, трибуны для зрителей. Теннисный корт с трибунами.

**Закрытые спортивные сооружения.** Игровые залы, бассейн – 25м., легкоатлетический манеж, зал бокса, зал тяжелой атлетики, зал борьбы, зал специальной медицинской группы, залы для занятий аэробикой, атлетической гимнастикой, и другими видами гимнастики. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, бильярдные столы тренажеры, оборудование для дартса, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки, индивидуальные гимнастические коврики и др.



## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература.

1. *Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике под общ. Ред. В.В. Балахничёва, В.Б. Зеличенка Человек 2013г. 216с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
2. *Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике Томпсон П. Человек 2013г. 192с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
3. *Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие Губа В.П., Пресняков В.В. Человек 2015 г. 288с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
4. *Модули психологической структуры в спорте: монография Полозов А.А., Полозова Н.Н. Советский спорт 2009г. 297с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
5. *Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие Яковлев Б.П. Советский спорт 2014г. 312с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
6. *Основы спортивного мастерства Новиков А.А. Советский спорт 2012г. 254с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
7. *Педагогика физической культуры: учебник Карпушин Б.А. Советский спорт 2013г. 304с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
8. *Подготовка студентов к сдаче нормативных требований: учебное пособие Майоркина И.В., Сергеевич А.А., Бацевич А.Э. Издательство Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского 2015г. 84с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
9. *Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений Макеева В.С., Бойко В.В. Советский спорт 2014г. 152с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
10. *Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев Советский спорт 2013г. 387с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
11. *Физическая культура Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. ИНТУИТ 2012г. 197с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*
12. *Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учебное пособие Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Прометей 2013г. 170с. Режим доступа: <http://knigafund.ru>*

### 7.2. Дополнительная литература.

13. *Могилинец Н.Н. Современные взгляды на организацию подготовки борцов: учеб. Пособие/ Могилинец Н.Н.: ЮРГПУ(НПИ) – Новочеркасск., 2011. – 68с.-[www.lib.npi-tu.ru](http://www.lib.npi-tu.ru)*
14. *Могилинец Н.Н., Савина Н.А. Теория и практика физического воспитания студентов. Учеб. Пособие.: ЮРГПУ(НПИ) – Новочеркасск., 2013. – 103с.- [www.lib.npi-tu.ru](http://www.lib.npi-tu.ru)*
15. *Могилинец Н.Н., Савина Н.А. Физическая культура и спорт. Учеб. Пособие.: ЮРГПУ(НПИ) – Новочеркасск., 2014. – 151с.- [www.lib.npi-tu.ru](http://www.lib.npi-tu.ru)*
16. *Могилинец Н.Н., Рыбальченко Т.И. Лечебная физическая культура. Учеб-методич. Пособие.: ЮРГПУ(НПИ) – Новочеркасск., 2014. – 100с. - [www.lib.npi-tu.ru](http://www.lib.npi-tu.ru)*

### 7.3. Интернет-ресурсы

17. Шулятьев, В.М. Студенческий волейбол: учебное пособие. – М.: РУДН, 2011. – 195 с. – ISBN 978-5-209-03544-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=115866](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=115866)

18. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010 - 196 с. – ISBN: 978-5-9718-2462-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573>

19. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 431 с. - ISBN: 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. – URL:[http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)

20. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова. –М.: Директ –Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN: 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. – URL:[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945)

### **Программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 7 Enterprise, лицензия V4640039
2. Microsoft Office Professional 2010, лицензия V4640039

**Изменения основной образовательной программы в части рабочей программы дисциплины (модуля)**

(в связи с вступлением в силу с 01.09.2017 г. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г.)

Рабочей программы «Физическая культура»

для направления подготовки (специальности) 10.05.02

Информационная безопасность телекоммуникационных систем

1. Пункт 3 читать в следующей редакции

№ семестра	Формы организации работы обучающихся	Всего часов по учебному плану, ак. час / астр. час	Контактная работа, ак. час / астр. час		Самостоятельная работа обучающихся, ак. час / астр. час
			аудиторная	вне-аудиторная	
1	лекции	18/13,5	18/13,5	0	0
	лабораторные работы	0	0	0	0
	практические занятия (семинарские занятия)	18/13,5	18/13,5	0	0
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	0	0	0	0
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО за 1 семестр</b>	<b>36/27</b>	<b>36/27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
6	лекции	0	0	0	0
	лабораторные работы	0	0	0	0
	практические занятия (семинарские занятия)	18/13,5	18/13,5	0	0
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период обучения	0	0	0	0
	контактная внеаудиторная работа, самостоятельная работа обучающихся в период экзаменационной сессии	18/13,5	0	0	18/13,5
	<b>ВСЕГО за 6 семестр</b>	<b>36/27</b>	<b>18/13,5</b>	<b>0</b>	<b>18/13,5</b>
<b>ИТОГО по дисциплине</b>		<b>72/54</b>	<b>54/40,5</b>	<b>0</b>	<b>18/13,5</b>

