

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



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. проректора по научно-педагогической работе

А.Б. Бирюков

(подпись)

«04» июня 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка)

Базовая часть

Специальность
подготовки:

21.05.04 – «Горное дело»

(код и наименование направления / специальности)

Специализация:

«Транспортные системы горного производства»

(наименование профиля / магистерской программы / специализации)

Программа:

специалитет

(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Форма обучения:

заочная

(очная, заочная, очно-заочная)

Форма обучения:	заочная
Семестр(ы)	7
Общая трудоёмкость в ЗЕТ/часах	2/72
Контактная работа (час.)	2
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	2
Лабораторные работы (час.)	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	70
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	зачет (7семестр)

Донецк, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка). Базовая часть составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки: 21.05.04 «Горное дело», специализация «Транспортные системы горного производства».


для 2019 года приёма.

Составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Е.Н. Корневская.

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

Протокол от «27» марта 2019 года № 7

Заведующий кафедрой

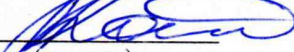

(подпись)

(В.А. Харьковский)
(Ф.И.О.)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:
кафедра «Транспортные системы и логистика им.И.Г.Штокмана»

Протокол от «14» мая 2019 г. № 11

Заведующий кафедрой



(подпись)

(В.П. Кондрахин)
(Ф.И.О.)

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДонНТУ по специальности 21.05.04 «Горное дело»

Протокол от «30» мая 2019 года № 5

Председатель


(подпись)

(С.В. Борщевский)
(Ф.И.О.)

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

Протокол от « 29 » августа 20 19 года № 4
Заведующий кафедрой В.В. Харькович (Харькович В.В.)
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой Транспортные системы и
Заведующий кафедрой Вондрахин В.П. механика
(подпись) (Ф.И.О.) и И.Т. Шток-
мана

Рабочая программа **продлена** для 20__ года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от « ____ » ____ 20__ года № ____
Заведующий кафедрой ____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

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

Рабочая программа **продлена** для 20__ года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от « ____ » ____ 20__ года № ____
Заведующий кафедрой ____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

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

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цель и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

Физическая культура ставит перед собой целью формирование физической культуры личности, а так же формирование умений и навыков, развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи;
- навыками развития и совершенствования специальных психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическое культура» входит в перечень обязательных учебных дисциплин образовательной программы.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов (заочная)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
Семестр седьмой					
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	18		2		16
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18		0		18
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	12		0		12
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрое ее восстановление при умственной и физической работе.	12		0		12
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	12		0		12
Итого:	72		2		70

3.2. Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. заочн	Литература
Семестр седьмой			
1	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2	[1,2]
Итого:		2	

3.4. Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

3.5. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. заочн
1	Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме	70
Итого:		70

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

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Составляющая компетенции – полнота знаний

- нулевой уровень: неверные, не аргументированные, с множеством грубых ошибок ответы на вопросы / ответы на два вопроса из трех полностью отсутствуют. Уровень знаний ниже минимальных требований;
- минимальный уровень: даны не полные, не точные и аргументированные ответы на вопросы. Уровень знаний ниже минимальных требований. Допущено много грубых ошибок;
- пороговый уровень: даны недостаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Плохо знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено много негрубых ошибок;
- средний уровень: Даны достаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. В целом знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- продвинутый уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- высокий уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько неточностей.

Составляющая компетенции – умения

- нулевой уровень: полное отсутствие понимания сути методики решения задачи, допущено множество грубейших ошибок / задания не выполнены вообще;
- минимальный уровень: слабое понимание сути методики решения задачи, допущены грубые ошибки. Решения не обоснованы. Не умеет использовать нормативно-техническую литературу. Не ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- пороговый уровень: достаточное понимание сути методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую литературу. Слабо ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- средний уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- продвинутый уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены неточности. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- высокий уровень: Понимает суть методики решения задачи. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, передовой зарубежный опыт, нормативно-правовые акты.

Составляющая компетенции – владение навыками

- нулевой уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- минимальный уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- пороговый уровень: владеет опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию на пороговом уровне. Трудовые действия выполняет медленно и некачественно;
- средний уровень: владеет средним опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Трудовые действия выполняет на среднем уровне по скорости и качеству;

- продвинутый уровень: владеет опытом и достаточно выраженной личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия;
- высокий уровень: владеет опытом и выраженностью личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия.

Обобщенная оценка сформированности компетенций

- нулевой уровень: компетенции не сформированы;
- минимальный уровень: значительное количество компетенций не сформировано;
- пороговый уровень: все компетенции сформированы, но большинство на пороговом уровне;
- средний уровень: все компетенции сформированы на среднем уровне;
- продвинутый уровень: все компетенции сформированы на среднем или высоком уровне;
- высокий уровень: все компетенции сформированы на высоком уровне.

4.2. Критерии оценивания

Средствами оценивания являются:

- текущий контроль (устный ответ для заочной формы обучения);
- промежуточный контроль (вопросы к зачету для заочной формы обучения);

Процедура проведения оценочных мероприятий при проведении промежуточной аттестации студентов заочной формы обучения имеет следующий вид:

- зачётное занятие проводится по расписанию сессии;
- форма проведения занятия – устные ответы на вопросы к зачету;
- вид контроля – фронтальный;
- количество вопросов в зачётном задании – 3;
- итоговый результат определяется с помощью «Критериев – оценки»;

Критерии оценки «Отлично» 85-100%

- полностью раскрыто содержание материала в объёме программы;
- чётко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;
- верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы примеры из практики;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания;

«Хорошо» 75-84% раскрыто основное содержание материала;

- в основном правильно даны определения понятий использованы научные термины;
- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;
- небольшие недостатки при использовании научной терминологии;
- небольшие неточности в выводах.

«Удовлетворительно» 60-74%

- усвоено основное содержание учебного материала,
- изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно чёткие;
- допущены существенные ошибки и неточности в использовании научной терминологии.

«Неудовлетворительно» менее 60%

- основное содержание учебного материала не усвоено,
- изложено фрагментарно, не последовательно;
- определения понятий не чёткие;
- не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из практики;
- допущены ошибки и неточности.

Вопросы к зачёту (промежуточный контроль знаний студентов заочной формы обучения)

1. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам.
3. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья.

4. Основные методики самоконтроля.
5. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Основные показатели дневника самоконтроля.
7. Объективные и субъективные данные самочувствия.
8. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
10. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
11. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
12. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
13. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
14. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.
15. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
16. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
17. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
18. Производственная физическая культура.
19. Производственная гимнастика.
20. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
22. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
23. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.

Перевод оценки из 100-балльной шкалы в государственную и ECTS осуществляется в соответствии со шкалой приведенной в «Положении об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете», утверждённом приказом ДонНТУ №337-14 от 02.05.2018г.

Текущий контроль знаний студентов производится в ходе проведения практических занятий.

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Литература:

Основная:

1. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные план [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших образовательных учреждений физической культуры и спорта / С. А. Литвинов ; С.А. Литвинов ; Рос. акад. естествознания, Изд. дом и др. - 1 Мб. - Москва : ИД Акад. естествознания, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.org/books/cd5061.pdf>
2. Малетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : курс лекций : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Г. А. Ямалетдинова ; Г.А. Ямалетдинова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. - 3 Мб. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.org/books/cd5057.pdf>
3. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Е. Жабиков, Т. В. Жабакова ; В.Е. Жабиков, Т.В. Жабакова ; ФГОУ ВО "Южн.-Урал. гос. гум.-педагог. ун-т. - 2 Мб. - Челябинск : Изд-во

- ЮУрГУ, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
<http://ed.donntu.org/books/cd5062.pdf>
4. Общая физическая подготовка : знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Ю. И. Гришина ; Ю.И. Гришина. - Изд. 4-е. - 35 Мб. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Acrobat Reader.
<http://ed.donntu.org/books/cd5058.pdf>
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс] : учебник для вузов / А. А. Литвинов [и др.] ; А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др. ; [под ред. А.А. Литвинова]. - 2-е изд., стер. - 7 Мб. - Москва : ИЦ "Академия", 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Просмотрщик djvu-файлов.
<http://ed.donntu.org/books/cd5056.djvu>

Дополнительная:

1. Методические рекомендации по теме: Основы методики самостоятельных занятий оздоровительным бегом [Электронный ресурс] : для студентов Донецкого Национального Технического Университета и всех желающих / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУ ВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Е.А. Иванько, А.П. Кучерак. - 635 Кб. - Донецк : ДОННТУ, 2017. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.
<http://ed.donntu.org/books/m4350.zip>
2. Методические рекомендации по теме : «Описание видов разминок, используемых в подготовительной части занятия по физическому воспитанию» [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader.
<http://ed.donntu.org/books/19/m4788.pdf>
3. Методические рекомендации по теме: «Описание видов тренировочных блоков упражнений, используемых в основной части занятия по физическому воспитанию» [Электронный ресурс] : (для студентов 1-4 курсов ГОУ ВПО "ДонНТУ") / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; сост. В.В. Жир. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/18/m4628.pdf>

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:

- 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.

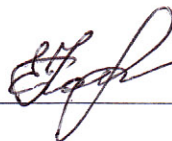
Спортивный манеж с преподавательскими, раздевалками и душевыми:

- 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 с преподавательскими, раздевалками, душевыми:

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

Составитель рабочей программы



Е.Н. Кореневская