

**Минобрнауки России
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

(подпись)

Василенко В.Н.
(Ф.И.О.)

«26» мая 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Специализация

Безопасность открытых информационных систем

Квалификация (степень) выпускника

специалист по защите информации

Разработчик _____
(подпись) (дата) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой _____ информационной безопасности _____
(наименование кафедры, являющейся ответственной за данное направление подготовки, профиль)
_____ Скрыпников А.В. _____
(подпись) (дата) (Ф.И.О.)

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения модуля физическая культура является формирование универсальных компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни, профилактики заболеваний и сохранения своего здоровья вне зависимости от выбранных видов деятельности и направленности образовательных программ специалитета, реализуемых в университете.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;

Объектами профессиональной деятельности являются:

- автоматизированные системы, функционирующие в условиях существования угроз в информационной сфере и обладающие информационно-технологическими ресурсами, подлежащими защите;
- информационные технологии, формирующие информационную инфраструктуру в условиях существования угроз в информационной сфере и задействующие информационно-технологические ресурсы, подлежащие защите;
- технологии обеспечения информационной безопасности автоматизированных систем;
- системы управления информационной безопасностью автоматизированных систем.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные понятия теории физической культуры в развитии основных физических качеств и укреплении здоровья, принципы физического воспитания, совершенствования физических качеств, физической подготовленности, основные требования к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений или систем физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения необходимых трудовых действий; вести здоровый образ жизни; осуществлять самостоятельно	различными современными понятиями в области физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий, необходимыми

			деятельности, основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	подготовку по программе Всероссийского комплекса Готов к труду и обороне, самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	понятиями в области основ физической культуры.
--	--	--	--	---	--

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к блоку 1 ОП и ее базовой части.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы.

Виды учебной работы	Всего часов акад. ч	Семестр	
		6 акад. ч	7 акад. ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	34,8	18,5	16,3
Лекции	12	8	4
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–	–
Практические занятия (ПЗ)	22	10	12
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–	–
Контактная работа обучающихся	0,6	0,4	0,2
Виды аттестации – зачет	0,2	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	37,2	17,5	19,7
Изучение теоретического материала	6	3	3
Подготовка к практическим занятиям	24	12	12
Подготовка к тестированию	7,2	2,5	4,7

5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1 семестр			
1	Теория физической культуры	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	18

2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	16
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	16
4	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены. приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности	14
	Подготовка к тестированию	проработка требований по теории физической культуры проработка зачетных нормативов по практике	7,2

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Теория физической культуры	12	-	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	-	8	8
3	Беговая и прыжковая подготовка	-	8	8
4	Силовая подготовка	-	6	8
	Подготовка к тестированию	-	-	7,2

5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость,
1			
1	Теория физической культуры	№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
		№2. Социально-биологические основы физической культуры	2
		№3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
		№4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2

		№5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	3
		№6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость,
1	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые	4
2	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2
3	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены	2
4	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	2
5	Беговая и прыжковая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	2
6	Силовая подготовка	Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	3

5.2.3 Контактная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость, час
1	Контактная работа. Прием зачетных требований	Контроль знаний и выполнение контрольных нормативов	0,8

5.2.4 Лабораторный практикум – не предусмотрен

5.2.5 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час
1	Теория физической культуры	проработка материалов по конспектам лекций подготовка к зачету	6
2	Общая физическая и специальная	подготовка к практическим занятиям	8

	физическая подготовка	подготовка к зачету	
3	Беговая и прыжковая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	8
4	Силовая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	8
	Подготовка к тестированию	проработка требований по теории физической культуры проработка зачетных нормативов по практике	7,2

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Основная литература

1. Тычинин, Н.В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2017.
2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017.
3. Решетников, И.В. Физическая культура: учебник / И.В. Решетников, Ю.П. Кислицын, Р.В. Палтиевич, Г.И. Пагадаев. – 2014 г.

6.2 Дополнительная литература

1. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Изд-во: Издательство Южного федерального университета, 2014 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131. – Загл. с экрана
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591. – Загл. с экрана
4. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>. – Загл. с экрана
5. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат) [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>. – Загл. с экрана
6. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336. – Загл. с экрана

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

- Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.
- Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосамотических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 16

с. Режим доступа
<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>. – Загл. с экрана.
 Бушуев А.И., Суханов В.М. Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж: ВГУИТ, 2018 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>. – Загл. с экрана

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsuet.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Портал открытого on-line образования	https://inpoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsuet.ru/

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При изучении дисциплины используется программное обеспечение и информационные справочные системы: информационная среда для дистанционного обучения «Moodle», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение - ОС Windows

7. Материально-техническое обеспечение модуля

Используется спортивная база для занятий:

- лекционные аудитории университета;
- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 (пр. Революции,19);
- зал для борьбы и единоборств, тренажёрный зал (общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общефизической подготовке:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, коврики, обручи, скакалки.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажерные устройства, стол для армспорта, штанга, гири, гантели, резиновые пояса.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

- секундомер, рулетка, компасы, спортивные карты, мультимедийное оборудование.

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерские перчатки, шлемы, груши.

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

- спортивная форма, манишки, стартовые, технические протоколы и протоколы итоговых результатов, информационные щиты, компьютерная техника.

8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

8.1 Оценочные материалы (ОМ) для дисциплины (модуля) включают:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины (модуля)**.

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем и специализации Безопасность открытых информационных систем.

АННОТАЦИЯ
К Р А Б О Ч Е Й П Р О Г Р А М М Е М О Д У Л Я
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(наименование дисциплины)

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций:

– Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать

принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь

самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Владеть

различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.

Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

Аудиторные занятия. Теория физической культуры (лекции): 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 6. Физическая культура в профессиональной деятельности. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Беговая и прыжковая подготовка. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Силовая подготовка. Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Силовая подготовка. Развитие силы рук, ног, туловища. Использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности.

Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение вопросов теории физической культуры по лекциям и литературным источникам. Самостоятельное выполнение физкультурных комплексов и наборов средств по общей физической подготовке, беговой и прыжковой подготовке, силовой подготовке, изученных на практических занятиях.