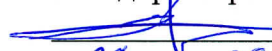


МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю

Зам. директора по УВР

 А.Г. Жуковский
« 29 » 08 2022 г.

Физическая культура Б1.О.01 рабочая программа дисциплины

Кафедра: Инфокоммуникационные технологии и системы связи
Направление подготовки: **10.03.01 Информационная безопасность**
Профиль: **Безопасность компьютерных систем.**
Формы обучения: **очная**

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

| Вид учебной работы | ОФ | | ЗФ | |
|--|----|-------|----|-------|
| | ЗЕ | часов | ЗЕ | часов |
| Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам): | | 72 | | |
| Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам): | | 72/3 | | |
| Лекции | | 18 | | |
| Лабораторных работ | | | | |
| Практических занятий | | 36 | | |
| Семинаров | | | | |
| Самостоятельная работа | | 18 | | |
| Контроль | | | | |
| Число контрольных работ (по курсам) | | | | |
| Число КР (по семестрам, курсам) | | | | |
| Число КП (по семестрам, курсам) | | | | |
| Число зачетов с разбивкой по семестрам | | 1/3 | | |
| 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.

Рабочая программа дисциплины

«Основы информационной безопасности»

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

направления подготовки 10.03.01 «Информационная безопасность», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 ноября 2020г. N 1427.

Составлена на основании учебного плана

направления 10.03.01 «Информационная безопасность», профиля «Безопасность компьютерных систем», одобренного Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол № 9 от 25.04.2022, и утвержденного директором СКФ МТУСИ 25.04.2022 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Протокол от «29» 08 2022 г. № 1

Зав. кафедрой *В.Р.К.* 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 Очная 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. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1 Э2 Л2.1 Л2.3 |

| | | | | | |
|------|---|------|---|------|--------------------|
| | Обучение технике длинного кувырка вперед Совершенствование строевых упражнений с предметами. | | | | |
| 1.6 | 1.Подготовить реферат по теме «Физическое воспитание». | 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 вовремя 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, Ю.А.Богощенко | Физическая культура | Москва Юрайт 2013г. | 1 |
| 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 МГУСИ: 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. Коневай. —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