

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

А.А. Каракозов

(подпись)

» 03 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:

Направленность (профиль):

Программа:

Форма обучения:

Все направления подготовки

Все направленности (профили)


бакалавриат

очная/заочная/очно-заочная


Форма обучения:	очная	заочная	очно-заочная
Семестр(ы)	1	1	1
Общая трудоёмкость в з.е./часах	2/72	2/72	2/72
Контактная работа (час.), в том числе:	70	10	8
лекции (час.)	-	-	-
лабораторные работы (час.)	-	-	-
практические (семинарские) занятия (час.)	68	4	4
Самостоятельная работа (час.), в том числе:	2	62	64
курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-	-	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	зачет	зачет	зачет

Донецк, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с учебными планами бакалавриата по всем направлениям подготовки для 2023 года приёма по очной, заочной и очно-заочной формам обучения.

Составитель:
ст. преподаватель кафедры
«Физическое воспитание и спорт»  (подпись) (Кореневская Е.Н.)

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол от «13» марта 2023 года № 7
И.о. зав. кафедрой  (подпись) (Жир В.В.)

Рабочая программа согласована:

Начальник отдела
учебно-методической работы  (подпись) (О.В. Федоров)

Начальник учебно-методического
управления  (подпись) (В.А. Попов)

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» – обязательная дисциплина базовой части основных образовательных программ бакалавриата по всем направлениям подготовки высшего профессионального образования.

Целью преподавания предмета «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требования профессиональной и общественной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Физическое воспитание осуществляется в учебное и внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятия физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными образовательными стандартами, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами.

Обучающиеся и воспитанники с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры. Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; специфику потребностей лиц с ограниченными возможностями в профессиональной и социальной среде.

уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с

использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть: системой приобретенных знаний и умений, нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 дисциплин (модулей) учебного плана. Базируется на знаниях, умениях и навыках, которые студент приобрел при освоении школьной программы курса «Физическая культура».

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов (очная/заочная/очно-заочная)				
		Всего	В том числе			
			Лек ции	Практ. (семин.)	Лабор.	СР
1	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	4/6/6	–	4/2/2	–	0/4/4
2	Ознакомление студентов с основной целью и задачами занятий по физическому воспитанию в вузе	6/6/8	–	4/2/2	–	2/4/6
3	Развитие быстроты и координации средствами общей физической подготовки. Обучение техники челночного бега	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
4	Обучение статическим упражнениям. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
5	Развитие выносливости, силы и быстроты. Совершенствование техники статических упражнений на силу	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
6	Обучение упражнениям технике прыжка в длину с места. Развитие основных физических качеств	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
7	Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4

8	Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость. Развитие силовых и координационных качеств	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
9	Развитие гибкости и координационных качеств	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
10	Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями. Развитие гибкости и силовых качеств	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
11	Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
12	Развитие основных физических качеств. Выполнение контрольных упражнений на силу, гибкость и аэробную выносливость	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
13	Развитие аэробной выносливости средствами общей физической подготовки	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
14	Совершенствование техники бега на 60 м, челночного бега	4/4/4	–	4/0/0	–	0/4/4
15	Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность	4/2/2	–	4/0/0	–	0/2/2
16	Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость	4/2/2	–	4/0/0	–	0/2/2
17	Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений	4/2/2	–	4/0/0	–	0/2/2
Контактная работа (дополнительная)		2/6/4				
Курсовая работа (проект)		–	–	–	–	–
Контроль: зачет						
Итого:		72/72/72	–	68/4/4	–	2/62/64

Формирование компетенций в результате освоения тем дисциплины

Компетенции	Темы дисциплины, нацеленные на формирование компетенции
УК -7	Тема 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

3.2. Лекции

Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн/заочн/ очн-заоч	Литература
1	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	4/2/2	[1,2,4,14]

2	Ознакомление студентов с основной целью и задачами занятий по физическому воспитанию в вузе.	4/2/2	[1,2,3,4,14]
3	Развитие быстроты и координации средствами общей физической подготовки. Обучение техники челночного бега.	4/0/0	[1,2,5,13,15]
4	Обучение статическим упражнениям. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	4/0/0	[1,2,13,14]
5	Развитие выносливости, силы и быстроты. Совершенствование техники статических упражнений на силу.	4/0/0	[1,2,4,6,15]
6	Обучение упражнениям технике прыжка в длину с места. Развитие основных физических качеств.	4/0/0	[1,2,13]
7	Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность. Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.	4/0/0	[1,2,13,15]
8	Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость. Развитие силовых и координационных качеств.	4/0/0	[1,2,4,6,15]
9	Развитие гибкости и координационных качеств	4/0/0	[1,2,4,12,13]
10	Обучение технике выполнения упражнений со штангой и гантелями. Развитие гибкости и силовых качеств.	4/0/0	[1,2,4,12,13]
11	Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.	4/0/0	[1,2,4,14]
12	Развитие основных физических качеств. Выполнение контрольных упражнений на силу, гибкость и аэробную выносливость.	4/0/0	[1,2,4,13]
13	Развитие аэробной выносливости средствами общей физической подготовки/	4/0/0	[1,2,4,13,15]
14	Совершенствование техники бега на 60 м, челночного бега.	4/0/0	[1,2,4,6]
15	Выполнение контрольных упражнений на быстроту, координацию движений и скоростно-силовую подготовленность.	4/0/0	[2,4,6,7,9]
16	Выполнение контрольных упражнений на общую выносливость.	4/0/0	[1,2,4,12,14]
17	Выполнение контрольных упражнений на скоростно-силовую подготовленность, силу и координацию движений.	4/0/0	[1,2,3,6,15]
Итого		68/4/4	

3.4. Лабораторные работы

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

3.5. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. очн/заочн/очн-заоч
1	Изучение лекционного материала	—
2	Подготовка к практическим занятиям	2/53/55

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. очн/заочн/очн-заоч
3	Подготовка к лабораторным работам	–
4	Выполнение курсового проекта	–
5	Выполнение курсовой работы	–
6	Выполнение индивидуального задания	0/9/ 9
ИТОГО:		2/62/64

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлена на выработку навыков самостоятельного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточному контролю.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

3.6. Курсовой проект (работа), индивидуальное задание

Учебным планом выполнение курсового проекта не предусмотрено.

Для студентов заочной и очно-заочной форм обучения предусмотрено выполнение индивидуального задания в виде подготовки реферата. Примерные темы индивидуальных заданий:

- 1 Формирование мотивов занятий физическими упражнениями
- 2 Роль занятий физическими упражнениями в процессе профессионального обучения.
- 3 Физические упражнения в режиме дня студента.
- 4 Виды самоконтроля занимающихся физическими упражнениями, его цели и задачи.
- 5 Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.
- 6 Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма человека.
- 7 Утомление и восстановление в физической тренировке.
- 8 Оценка функционального состояния дыхательной системы организма человека.
- 9 Оценка работоспособности организма человек.
- 10 Контроль за физической подготовленностью.
- 11 Признаки различных степеней утомления. Изменения в организме под влиянием неадекватной физической нагрузки.
- 12 Дополнительные средства повышения работоспособности.
- 13 Профилактика профессиональных заболеваний и травм.

Объем учебной нагрузки при выполнении индивидуального задания – 9 часов. Рекомендуемый объем пояснительной записки по индивидуальному заданию – не более 12 страниц формата А4 (210×297 мм).

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 Вопросы к экзамену и пример экзаменационного билета

Учебным планом экзамен не запланирован.

Вопросы для текущего контроля уровня освоения дисциплины:

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.

В случае пропуска практических занятий по физической культуре по уважительной причине студент может компенсировать данные занятия подготовкой реферата (5 баллов/реферат).

Темы рефератов.

1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
4. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

8. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

9. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

10. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.

4.3. Критерии оценивания знаний студентов

Оценивание уровня освоения студентом учебного материала дисциплины «Физическая культура и спорт» производится в ходе текущего контроля.

Текущий контроль знаний студента осуществляется по результатам практических занятий.

Средствами оценивания могут являться:

- посещение учебного занятия (2 балла/занятие);
- занятия в спортивной секции;
- участие в университетских соревнованиях;
- участие в соревнованиях республиканского и международного уровня;
- выполнение контрольных нормативов (3 балла/норматив)
- выполнение индивидуального задания для заочной и очно-заочной форм обучения;
- подготовка рефератов

Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности. Для подготовки к зачету нужно отработать все практические занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке). При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

Индивидуальное задание выполняется обучающимися заочной формы обучения. Тематика примерных вопросов следующая: проведите измерения своего роста, массы тела, ЧСС, АД, температуры тела и др. Данные можно занести в дневник самоконтроля обучающегося не реже одного раза неделю для определения изменения динамики показателей.

Итоговая оценка по 100-балльной шкале определяется суммой баллов за следующие виды работ согласно таблице:

Виды работ	Максимальное количество баллов
Для студентов очной формы обучения	
Посещение учебного занятия (2 балла/занятие)	68
Сдача контрольных нормативов (3 балла/норматив)	15
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	7
Получение в рамках текущего учебного года знака ГТО	10
Итого максимально возможное	100
Для студентов заочной и очно-заочной форм обучения	
Посещение учебного занятия (10 баллов/занятие)	20
Ответ на вопросы текущего контроля	20
Сдача контрольных нормативов (3 балла/норматив)	15
Участие в университетских соревнованиях	5
Выполнение индивидуального задания	40
Итого максимально возможное	100

Количество баллов за сдачу нормативов для очной формы обучения определяется, как сумма баллов следующим образом:

Обязательные тесты оценки уровня физической подготовленности.

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростные	Бег на 60 м(с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
Силовые	Подтягивания (девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
		Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
Выносливость	Бег 1000 м.(мин.с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
Гибкость		Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15

Критерии оценивания студентов с ограниченными возможностями.
Обеспечивается индивидуальный подход к обучающимся с ограниченными возможностями и критериям оценивания с учетом медицинских показателей.

Количество баллов за сдачу нормативов для очной формы обучения в специальных медицинских группах и группах ЛФК определяется как сумма баллов следующим образом:

Обязательные тесты оценки уровня физической подготовленности специальной медицинской группы

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	балы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Возможные испытания												
Силовые	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ю	3	4	5	6	7	9	11	13	14	15
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки(кол-во раз)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)	Д	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
		Ю	15	18	21	23	25	27	29	31	33	35
Выносливость	6-минутный бег, можно чередовать с ходьбой, (кол-во метров)	Д	700	750	800	850	900	950	1000	1050	1100	1150
		Ю	800	850	900	950	1000	1050	1100	1200	1300	1400
Гибкость	Тест на гибкость, наклон вперед , сидя на полу(см)	Д	0	3	6	9	12	14	16	21	23	25
		Ю	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18

На занятиях в «Специальной медицинской группе» обучающиеся выполняют те контрольные испытания (тесты), для выполнения которых нет медицинских противопоказаний и рекомендованы врачами с учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей студента.

Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» на основании заключения ВКК готовят доклады или рефераты по темам:

1. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов
4. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки
5. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.
7. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой
8. Современные оздоровительные системы
9. Релаксация и реабилитация с помощью физических упражнений и различных видов спорта.
10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
11. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.
12. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
13. Закаливание. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой
14. Методики психоэмоциональной саморегуляции: упражнения для профилактики утомления, повышения работоспособности.
15. Основы методики массажа и самомассажа.
16. Адаптивная физическая культура
17. История развития и общие основы лечебной физической культуры (ЛФК)
18. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК
19. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
20. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.

Итоговая оценка определяется путем суммирования количества баллов по результатам текущего контроля. **Максимально возможное количество баллов – 100.**

Полученная оценка по 100-балльной шкале определяет оценку по государственной шкале и шкале ECTS:

Сумма баллов по 100-балльной шкале	Оценка по шкале ECTS	Оценка по государственной шкале
90-100	A	Зачтено
80-89	B	
75-79	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	Не зачтено
0-34	F*	

* – с обязательным повторным изучением дисциплины.

4.4 Пример текущего опроса на практических занятиях

Тема: «Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом»

Вопросы:

1. Каким должно быть увеличение нагрузки .
2. С чего необходимо начинать каждое упражнение.
3. С чем можно сочетать утреннюю гимнастику.
4. ЧСС при нагрузках разного уровня

4.5 Курсовое проектирование

Учебным планом курсовое проектирование не запланировано.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>
3. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116652.html>
4. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-8265-2196-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115740.html>
5. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109716.html>

Дополнительная литература:

6. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой : монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань : Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>
7. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) : монография / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов

- [и др.] ; под редакцией Г. А. Мысиной. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-6043746-9-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107695.html>
8. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 324 с. — ISBN 978-5-907225-47-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101290.html>
9. Зайцева, Г. А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов : учебное пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2020. — 48 с. — ISBN 978-5-907226-66-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106736.html>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

10. 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") / ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. В.В. Жир. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/18/m4628.pdf>
11. Методические рекомендации по теме: «Описание видов разминок, используемых в подготовительной части занятия по физическому воспитанию» [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/19/m4788.pdf>
12. Методические рекомендации для практических занятий по дисциплине « Физическая культура» Комплексное развитие двигательных качеств методом круговой тренировки в ВУЗе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов 1-4 курсов / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ф.Ф. Соломенный, Л.В. Харьковская. - 1 Мб. - Донецк: ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/19/m4768.pdf>
13. Методические рекомендации по теме: "Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями" [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 ; сост.: Н. В. Косорукова, Н. В. Марущак. - 237 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/20/m5186.pdf>
14. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : для обучающихся специальной медицинской группы и группы ЛФК на тему: "Двигательная активность - ведущий фактор профилактики и лечения заболеваний позвоночника" / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Е. Н. Кореневская. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/22/m7652.pdf>

15. Методические рекомендации для самостоятельных занятий и выполнению индивидуальных заданий по физической культуре и спорту на тему: "Методы оценки и контроля физического развития, физической подготовленности при самостоятельных занятиях физической культурой" [Электронный ресурс] : для обучающихся заочной формы обучения / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Н. В. Косорукова, Н. В. Марущак. - 793 Кб. - Донецк: ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/22/m7651.pdf>

Электронно-информационные ресурсы

ЭБС ДОННТУ – <http://donntu.ru/library> .

ЭБС IPR SMART – <http://www.iprbookshop.ru>.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный манеж для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (все помещения манежа оборудованы соответствующей специализированной мебелью и оборудованием): скалодром с инвентарем (веревки зацепы, карабины); тренажерный зал (силовые тренажеры, полный гантельный ряд, штанги, набор гирь); столы для занятий по настольному теннису с инвентарем; беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, яма с песком); площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи); площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу (мячи, ворота, баскетбольные щиты); 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).
2. Плавательный бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (все помещения бассейна оборудованы соответствующей специализированной мебелью и оборудованием): 5 плавательных дорожек; инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; ласты, нудлы, доски для плавания).
3. Тренажерный зал в цокольном этаже 3-го учебного корпуса, учебный корпус 3, для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; силовые тренажеры; гири; штанги в сборе; полный гантельный ряд; обручи; скакалки).
4. Зал тяжелой атлетики, учебный корпус 3, для проведения занятий семинарского типа (проведение практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; силовые тренажеры; штанги; полный гантельный ряд; беговые дорожки).
5. Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; площадка паркетная для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики; гимнастические маты; дорожка акробатическая; ковер гимнастический; набор волейбольных и баскетбольных мячей; обручи; скакалки).