

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Вишневский Дмитрий Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.04.2025 11:55:50
Уникальный программный ключ:
03474917c4d012283e5ad998a46a5e70bfbda057

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ДонГТУ»)

Факультет базовой подготовки
Кафедра физического воспитания, спорта и общей военной подготовки



УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора
по учебной работе
Д.В. Мулов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

для всех направлений подготовки и специальностей
(код, наименование направления/специальности)

Квалификация

бакалавр, специалист
(бакалавр/специалист)

Форма обучения

очная, заочная, очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Алчевск, 2024

1 Цели и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины. Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональной 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.

Дисциплина направлена на формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Логико-структурный анализ дисциплины – курс входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по всем направлениям подготовки и специальностям образовательных уровней бакалавриат и специалитет всех форм обучения.

Дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания, спорта и общей военной подготовки.

Основывается на базе дисциплин: «Физическая культура», изучаемой в объеме программы среднего общего или среднего профессионального образования.

Является основой для формирования компетенций, связанных с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, здоровом образе жизни, методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Общая трудоемкость освоения дисциплины очной формы обучения составляет 3 зачетных единицы, 400 ак.ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (36 ак.ч.), практические (212 ак.ч.) занятия и самостоятельная работа студента (152 ак.ч.).

Общая трудоемкость освоения дисциплины заочной формы обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 ак.ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (4 ак.ч.) и самостоятельная работа студента (68ак.ч.).

Дисциплина изучается в 1- 6 семестре. Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

3 Перечень результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, обязательные к освоению

Код	Наименование специальности, направления подготовки	Компетенция (код содержание)	Индикатор (код, наименование)
	Для всех направлений подготовки и специальностей	УК-7	УК-7.1. Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного профессионального долголетия УК-7.2. Уметь использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия

4 Объём и виды занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 400 ак.ч.

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия обучающихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно учащимися очных форм обучения по заданию преподавателя, который консультирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине используются формы и распределение бюджета времени на СРС для очной формы обучения в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2 – Распределение бюджета времени на СРС

Вид учебной работы	Всего ак.ч.	Ак.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторная работа, в том числе:	248	36	72	36	36	36	32
Лекции (Л)	36		36				
Практические занятия (ПЗ)	212	36	36	36	36	36	32
Лабораторные работы (ЛР)							
Курсовая работа/курсовой проект							
Самостоятельная работа студентов (СРС), в том числе:	152	20	44	20	20	20	28
Подготовка к лекциям	9		9				
Подготовка к лабораторным работам							
Подготовка к практическим занятиям / семинарам	60	10	10	10	10	10	10
Выполнение курсовой работы / проекта							
Расчетно-графическая работа (РГР)							
Реферат (индивидуальное задание)	12	2	2	2	2	2	2
Домашнее задание							
Подготовка к контрольной работе							
Подготовка к коллоквиуму							
Аналитический информационный поиск							
Работа в библиотеке	23		15				8
Подготовка к зачету	48	8	8	8	8	8	8
Промежуточная аттестация – зачет (З), диф.зачет (ДЗ)	3/ДЗ	ДЗ	3	ДЗ	ДЗ	3	3
Общая трудоемкость дисциплины							
ак.ч.	400	400					
з.е.	3	3					

5 Содержание дисциплины

С целью освоения компетенции, приведенной в п.3 дисциплина

разбита на 6 тем:

- тема 1 (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов);
- тема 2 (История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО);
- тема 3 (Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья);
- тема 4 (Спортивные и подвижные игры);
- тема 5 (Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта);
- тема 6 (Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом).

Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов очной формы для обучающихся в основном отделении, очной формы для обучающихся в специальном медицинском отделении и заочной формы приведены в таблицах 3,4 и 5 соответственно.

Таблица 3 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- емкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- емкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- емкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в Высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных	6	Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Питалес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. Подвижные игры для развития силы, быстроты. Общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и	36	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
		медицинских групп учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.		направленности воздействия).			
2	История становления и развития	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение	6	Легкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	36	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
	Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО.	олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи, структура, основные требования.		Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Особенности организации планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.			
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	6	Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, освоение техники	36	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
		Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание – условие ЗОЖ.		передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.			
4	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их	6	Волейбол Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).	36	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
		виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила особенности организации.		Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.			
5	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника	6	Футбол Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола. Общая и специальная подготовка. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Настольный теннис. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники настольного тенниса. Бадминтон. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники бадминтона.	36	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
		ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения. Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт. Необычные соревнования народов мира.					
6	Методические основы	Мотивация и целенаправленность	6	Закрепление материала	32	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
	самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно- коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результату показателей врачебно-педагогического		Виды и элементы видов двигательной активности. Включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.			

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
			2 семестр		1-6 семестр *		
		контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции.					
Всего аудиторных часов			36	212		-	

*в течении 1-6 семестров, на занятиях обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки в различных видах спорта, предусмотренных темами практических занятий.

Таблица 4 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (очная форма обучения) для обучающихся в специальном медицинском отделении

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудоемкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
1	Гимнастика	Знакомство с разнообразными комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки, подвижными играми для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.	36	-	-	-	-
2	Легкая атлетика	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности	36	-	-	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудое- мкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудое- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудое- мкость в ак.ч
		на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.					
3	Спортивные игры	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Освоение оздоровительных методик. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (гибкости, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, в движении, одной и двумя руками. овладения мячом, выравнивание и выбивание мяча, броски в корзину.	36	-	-	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
4	-	Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи), совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований и судейства.	36	-	-	-	-
5	-	Футбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола. Настольный теннис. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники настольного тенниса. - Бадминтон. Занятия включают: изучение, овладение основными приема Закрепление материала Виды и элементы видов двигательной активности. Включенных в практические	36	-	-	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудое- мкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудое- мкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудое- мкость в ак.ч
		занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных ми техники бадминтона.					
6	Закрепление материала	Виды и элементы видов двигательной активности. Включенных в практические занятия.	32	-	-	-	-
Всего аудиторных часов			212	-		-	

Таблицы 5 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч.	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
1	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.	Компоненты физической культуры. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в домашних условиях. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Механизмы мышечного сокращения.	2	-	-	-	-
2	Системы Физических упражнений.	Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной коррекционной	2	-	-	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудо- мкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудо- мкость в ак.ч.	Темы лабораторных занятий	Трудо- мкость в ак.ч
		направленности.					
Всего аудиторных часов			4	-		-	

Таблицы 6 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч.	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
1	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.	Компоненты физической культуры. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в домашних условиях. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Механизмы мышечного сокращения.	2	-	-	-	-
2	Системы Физических упражнений.	Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной	2	-	-	-	-

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционных занятий	Трудое- мкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудое- мкость в ак.ч.	Темы лабораторных занятий	Трудое- мкость в ак.ч
		коррекционной направленности.					
3	Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента.	Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основы здорового образа жизни студента.	2	-	-	-	-
Всего аудиторных часов			6	-		-	

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1 Критерии оценивания

В соответствии с Положением о кредитно-модульной системе организации образовательного процесса ФГБОУ ВО «ДонГТУ» (https://www.dstu.education/images/structure/license_certificate/polog_kred_modul.pdf) при оценивании сформированности компетенций по дисциплине используется 100-балльная шкала.

Перечень работ по дисциплине и способы оценивания знаний приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень работ по дисциплине и способы оценивания знаний

Вид учебной работы	Способ оценивания	Количество баллов
Выполнение контрольно-зачетных нормативов для студентов основного отделения	Сдача контрольно-зачетных нормативов*	60-100
Реферат для студентов специального учебного отделения	Защита реферата	60-100

*-таблицы оценки контрольно-зачетных нормативов физической подготовленности для юношей и девушек представлены в таблицах 8,9.

Таблица 8 – Оценка контрольно-зачетных нормативов физической подготовленности (юноши)

№ п/п	Контрольные испытания	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Бег 20 м. (сек)										
	1-й курс	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0
	2-1 курс	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9
	3-й курс	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9
2	Бег 60 м. (сек)										
	1-й курс	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9
	2-1 курс	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
	3-й курс	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
3	Челночный бег 4*9м. (сек)										
	1-й курс	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7
	2-1 курс	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6

№ п/п	Контрольные испытания	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
	3-й курс	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6
4	Прыжок в длину с места (см)										
	1-й курс	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200
	2-1 курс	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205
	3-й курс	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205
5	Прыжок вверх с места (см)										
	1-й курс	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38
	2-1 курс	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
	3-й курс	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
6	Подтягивание на перекладине (раз)										
	1-й курс	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4
	2-1 курс	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
	3-й курс	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
7	В висе на перекладине подъем прямых ног (раз)										
	1-й курс	17	16	15	14	13	12	10	8	6	5
	2-1 курс	18	17	16	15	14	13	11	9	7	6
	3-й курс	18	17	16	15	14	13	11	9	7	6
8	Подъем туловища в сед за 1 минуту из положения лежа на спине (раз)										
	1-й курс	51	49	47	46	44	42	38	36	34	32
	2-1 курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
	3-й курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
9	Вис на перекладине на согнутых руках (сек.)										
	1-й курс	49	47	40	35	30	25	20	15	12	10
	2-1 курс	51	49	44	40	35	30	25	20	15	12
	3-й курс	51	49	44	40	35	30	25	20	15	12
10	Сгибание – разгибание рук на брусках (раз)										
	1-й курс	19	17	15	14	12	11	10	9	8	7
	2-1 курс	20	18	17	16	15	14	12	11	10	9
	3-й курс	20	18	17	16	15	14	12	11	10	9

Таблица 9 – Оценка контрольно-зачетных нормативов физической подготовленности (девушки)

№ п/п	Контрольные испытания	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1	Бег 20 м. (сек) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	3.6 3.5 3.5	3.7 3.6 3.6	3.8 3.7 3.7	3.9 3.8 3.8	4.0 3.9 3.9	4.1 4.0 4.0	4.2 4.1 4.1	4.3 4.2 4.2	4.4 4.3 4.3	4.5 4.4 4.4
2	Бег 30 м. (сек) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	4.9 4.8 4.8	5.0 4.9 4.9	5.1 5.0 5.0	5.2 5.1 5.1	5.3 5.2 5.2	5.4 5.3 5.3	5.5 5.4 5.4	5.6 5.5 5.5	5.7 5.6 5.6	5.8 5.7 5.7
3	Челночный бег 4*9м. (сек) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	10.1 10.0 10.0	10.2 10.1 10.1	10.4 10.3 10.3	10.6 10.5 10.5	10.8 10.7 10.7	11.0 10.9 10.9	11.2 11.1 11.1	11.4 11.3 11.3	11.6 11.5 11.5	11.8 11.7 11.7
4	Прыжок в длину с места (см) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	190 192 192	185 187 187	180 182 182	175 177 177	170 172 172	165 167 167	160 162 162	155 157 157	150 152 152	145 147 147
5	Прыжок вверх с места (см) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	46 48 48	44 46 46	42 44 44	40 42 42	38 40 40	36 38 38	34 36 36	32 34 34	30 32 32	28 30 30
6	Гибкость (см.) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	20 22 21	18 20 19	16 18 17	14 16 15	12 14 13	10 12 11	8 10 9	6 8 7	4 6 5	2 4 3
7	Подъем ног лежа на спине до └ 90° за 30 сек (раз) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	22 23 23	20 21 21	19 20 20	17 18 18	16 17 17	15 16 16	14 15 15	12 13 13	8 9 9	5 7 7
8	Подъем туловища в сед за 1 минуту из положения лежа на спине (раз) 1-й курс 2-1 курс 3-й курс	50 51 51	47 48 48	44 45 45	42 43 43	40 41 41	38 39 39	36 37 37	33 35 35	30 33 33	28 30 30

№ п/п	Контрольные испытания	10 балл	9 балл	8 балл	7 балл	6 балл	5 балл	4 балл	3 балл	2 балл	1 балл
9	Вис на перекладине на согнутых руках (сек.)										
	1-й курс	18	16	14	12	11	9	6	5	4	3
	2-1 курс	19	17	15	13	11	9	7	5	4	3
	3-й курс	19	17	15	13	11	9	7	5	4	3
10	В висе на гимн. стенке, подъем прямых ног до $\perp 90^0$ (раз)										
	1-й курс	18	15	14	13	12	11	10	9	7	5
	2-1 курс	19	16	15	14	13	12	11	10	8	6
	3-й курс	19	16	15	14	13	12	11	10	8	6

Зачет проставляется автоматически, если обучающийся набрал в течении семестра не менее 60 баллов по итогу сдачи контрольно-зачетных нормативов.

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в семестре, получают зачет по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающиеся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Обучающиеся, по программе «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке

Критерии оценки знаний обучающихся. Всего по текущей работе в семестре обучающийся может набрать максимум 100 баллов. Шкала оценки: национальная и ECTS.

Таблица 10 – Шкала оценивания знаний

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	Оценка по национальной шкале зачёт/экзамен
0-59	Не зачтено/неудовлетворительно
60-73	Зачтено/удовлетворительно
74-89	Зачтено/хорошо
90-100	Зачтено/отлично

Врачебные обследования обучающихся осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором-третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

Для проведения практических занятий, обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов обучающихся.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение лечебной физической культуры для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Обучающиеся ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» (включая обучающихся специальной медицинской группы - ЛФК) занимаются по специальной программе.

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся второго и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников.

В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся

основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю.

Обучающиеся спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В отдельных случаях, к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучающиеся 1 курса, имеющие достаточную физическую и специальную подготовленность в избранном виде спорта.

Перевод обучающихся из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. В случае изменения медицинской группы обучающегося, переход в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающимся, выставляется положительная

отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также обучающимся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области прикладной физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающимся зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

6.2 Домашнее задание

Домашнее задание не предусмотрено.

6.3 Темы для рефератов (презентаций) – индивидуальное задание

- 1) Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- 2) Олимпийские игры современности: пути развития.
- 3) Значение физической культуры в развитии личности.
- 4) Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- 5) Физическая культура в моей семье.
- 6) Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- 7) Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- 8) Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- 9) История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- 10) Место физической культуры в общей культуре человека.
- 11) Культура здоровья как одна из составляющих культуры человека
- 12) Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

13) Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

14) Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.

15) Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.

16) Современные виды двигательной активности.

17) Двигательная активность и здоровье человека.

18) Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.

19) Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.

20) Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

21) Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22) Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

23) Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

24) Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).

25) Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

26) Личности в современном олимпийском движении.

27) Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

28) Физическая культура в ВУЗе.

29) История возникновения и развития Олимпийских игр.

30) Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

31) Профилактика травматизма.

32) Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

33) Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

34) Здоровый образ жизни студентов.

35) Символика и атрибутика Олимпийских игр.

36) Двигательный режим и его значение.

37) Физическая культура и спорт как социальные феномены.

38) Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

39) Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития

игры. Правила игры.

40) Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

41) Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

42) Оздоровительная физическая культура и ее формы.

43) Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

44) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

45) Бег, как средство укрепления здоровья.

46) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

47) Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

48) Формирование двигательных умений и навыков.

49) Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

50) Основы спортивной тренировки.

51) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

52) Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

53) Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

54) Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

55) Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

6.4 Оценочные средства для самостоятельной работы и текущего контроля успеваемости

Тестирование 1

1. Какая делегация первой идет на параде и открывает Олимпийские игры?

- страны-организатора предыдущей олимпиады
- организатора Олимпийских игр
- страны, название которой начинается на букву страны-организатора олимпиады
- + Греции

2. Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется:

- расслабление
- депрессия
- + утомление

- стресс

3. *Какую направленность имела физкультура рабовладельческого общества?*

- социальную
- педагогическую
- прикладную
- + оздоровительную и военную

4. *Спорт – это ...*

- здоровый образ жизни, диетическое питание, нормальное артериальное давление

+ правильное дыхание, диета, упражнения, деятельность согласно установленным правилам, разработанным с учетом сопоставления способностей и сил участников

- постоянные тренировки
- отсутствие стрессов, соблюдение режима дня, здоровый сон и сбалансированное питание

5. *При тренировочном беге на большие дистанции в медленном темпе у спортсменов развивается такое физическое качество как ...*

- гибкость
- мышечная сила
- быстрота
- + выносливость

6. *Что такое «кросс»?*

- + бег по пересеченной местности
- бег с препятствиями
- разбег перед предстоящим прыжком
- бег с ускорением

7. *Выберите верный вариант сокращенной аббревиатуры термина «Международная федерация футбола»:*

- МФФ
- ФИТА
- + ФИФА
- УЕФА

8. *Главное в самовоспитании в физкультуре – это ...*

+ постоянная целенаправленная, планомерная, сознательная работа над собой, направленная на становление и усовершенствование физической культуры человека

- постоянные тренировки, закалка организм, соблюдение режима дня
- отсутствие пропусков на занятиях по физическому воспитанию
- все варианты верные

9. Регулярный прием веществ, трансформирующих психологическое состояние (наркотических, алкогольных, табачных, ингаляторов), квалифицируется специалистами как:

- консеквентное поведение
- респективная привычка
- асоциальное поведение
- + вредная привычка

10. Что означает понятие «бич-волей»?

- игра
- + пляжный волейбол
- бросок мяча
- водное поло

11. С чего начинается баскетбольная игра?

- с объявления тренером состава команд
- с разминки
- + со спорного броска в центральном круге
- с оглашения правил игры

12. В чем заключается суть реализации миссии физического воспитания?

- активная жизненная позиция, здоровый образ жизни
- закаливание организма, устранение психологических проблем, решение социальных задач
- оздоровление нервной, дыхательной, сердечно сосудистой систем организма
- + воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи

13. Какой из показателей наиболее значимый для здоровья человека?

- климат
- + образ жизни
- фактор наследственности
- возраст

14. Какое значение имеет термин «Олимпиада»?

- + состязание, соревнование
- игра
- стадион
- легенда спорта

15. Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?

- пульс, уровень кровоснабжения
- + выносливость, сила, быстрота
- частота дыхания, артериальное давление
- масса тела, рост

16. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- + физическое воспитание
- физическая подготовка
- спорт
- физическая культура

17. В какой форме проводятся обязательные дополнительные занятия по физической культуры с учащимися, отнесенные к специальной медицинской группе:

- физкультурные паузы
- + занятия по специальной программе
- массовые гимнастические выступления
- турниры

18. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:

- + прикладных
- основных
- душевных
- специальных

19. Спорт является частью:

- духовной подготовки
- физической подготовки
- + физической культуры
- психологической подготовки

20. Сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами:

- + подвижная игра
- строевые упражнения
- двигательный режим
- подготовительные упражнения

Тестирование 2

1. Спорт это:

- диета, упражнения, правильное дыхание
- физические упражнения и тренировки
- + диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников
- ежедневная физическая активность

2. Отличительным признаком физической культуры является:

- + правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
- использование природных сил для восстановления организма
- стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках
- регулярные занятия

3. Физическая культура представляет собой:

- + определенную часть культуры человека
- учебную активность
- культуру здорового духа и тела
- культуру поведения

4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- + их содержанием
- их формой
- скоростью их выполнения
- регулярностью их выполнения

5. Влияние физических упражнений на организм человека:

- + положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- нейтральное, даже если заниматься усердно
- положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- положительное, если заниматься с личным тренером

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- + малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза
- сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста
- слабые мышцы спины
- психологическое состояние

7. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- + когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- когда мышцы входят в удобный ритм работы
- когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам
- после регулярной нагрузки

8. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- большой теннис, плавание, волейбол
- + спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта
- йога, пилатес

9. Двигательные физические способности это:

- способности двигаться и принимать нагрузки
- + способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности
- умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
- движения для используемые в обычной жизни

10. Результатом физической подготовки является:

- количество разученных упражнений
- + степень физической подготовленности
- физическое совершенство
- физическая активность

11. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- + комплекс
- группа
- алгоритм
- соединение

12. Физическая культура представляет собой:

+ область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье

- различные занятия в спортивных секциях
- культуру занятия профессиональным спортом
- регулярную физическую активность

13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- + выносливость
- тренированность
- второе дыхание
- совершенствование

14. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

- сна
- физических нагрузок
- + умственной деятельности
- релакса

15. В какой момент риск травмирования при занятиях физкультурой снижается?

- + когда ученики четко следуют указаниям учителя
- когда учащиеся не контролируют свои эмоции
- когда ученики обучены навыкам выполнения физических упражнений
- когда учащиеся выполняют упражнения группами

16. Что принято называть предметом состязания, способом обнаружения и сравнения возможностей человека?

- спорт
- + соревнование
- атлетика
- упражнение

17. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, в котором указано физическое упражнение циклического характера?

- плавание
- эстафета
- подтягивание на перекладине

+ бег

18. Какой бег относится к спринтерскому?

- марафонский

- кросс

+ на 100 м

- на 5 км

19. Какое из определений наиболее точно раскрывает суть понятия «здоровый образ жизни (ЗОЖ)»?

- установленный распорядок физического труда и досуга, исключение вредных привычек

- периодические профилактические осмотры у врача

+ физическая, умственная активность

- полноценное питание и оздоровительное закаливание

20. Во время каких занятий создаются максимальные условия для развития ловкости?

- тяжелой атлетикой

+ спортивных и подвижных игр

- бега на длительные дистанции

- прыжков в длину и высоту

21. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

+ на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны

- они славились миролюбием

- они получили мировую популярность

- в них участвовали спортсмены со всего мира

Тестирование 3

1. Физическая культура – это:

- физическое совершенствование

- физическая подготовка

+ физическое развитие

- физическая активность

2. Как определить уровень физической нагрузки:

- по самочувствию

- по дыханию (частота дыхания)

+ по пульсу

- по цвету лица

3. Оптимальное количество занятий физической культурой в неделю:

- 1-2

- 2-3

+ 3-4

- 4-5.

4. Основные задачи самостоятельных занятий:

- борьба с лишним весом
 - создание стройной фигуры тела
 - + поддержание определенного уровня физического и функционального состояния организма
 - определять нагрузку
5. *Отличительные внешние признаки утомления организма человека:*
- одышка, потливость
 - + повышенный пульс
 - головная боль
 - головокружение
6. *Роль общеразвивающих упражнений в оздоровительной физкультуре:*
- развитие органов дыхания и кровообращения
 - усиления деятельности органов дыхания и кровообращения
 - + подготовка организма к занятиям оздоровительной физкультуры
 - как общая физическая подготовка
7. *Состояние полного физического, психического и духовного благополучия человека:*
- красота
 - +здоровье
 - физическое здоровье
 - психологическое здоровье
8. *С чего начинать контроль физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями:*
- с определения собственного веса
 - с определения цвета лица и кожи
 - исходя из желаний и возможностей заниматься
 - + определения ЧСС в покое, переносимости после нагрузки и времени восстановления ЧСС
9. *Комплекс мероприятий, направленный на восстановления работоспособности после физической или психической травмы:*
- активный отдых
 - + физическая рекреация
 - здоровый образ жизни
 - пассивный отдых
10. *Виды закаливания:*
- моржевание, купание в пруду
 - + солнцем, воздухом, водой
 - йога, утренние обливания
 - прогулки на свежем воздухе
11. *Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:*
- + комплекс
 - группа

- алгоритм
- подход

12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- + выносливость
- тренированность
- второе дыхание
- сила

13. Что принято называть предметом состязания, способом обнаружения и сравнения возможностей человека:

- спорт
- + соревнование
- атлетика
- упражнение

14. Какой бег относится к спринтерскому:

- марафонский
- кросс
- + на 100м
- на 5 км

15. Во время каких занятий создаются максимальные условия для развития ловкости:

- тяжелой атлетикой
- + спортивных и подвижных игр
- бега на длительные дистанции
- прыжков в длину и высоту

16. К основным способам физического воспитания относятся:

- уроки
- + физические упражнения
- обучающие методики
- способы закаливания

17. Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется:

- расслабление
- депрессия
- + утомление
- стресс

18. Допустимо ли игроку волейбола выходить на игровое поле без обуви?

- допускается, если в помещении высокая влажность воздуха
- + да
- допускается, если в помещении высокая температура воздуха
- нет

19. Какую направленность имела физкультура рабовладельческого общества?

- социальную
- педагогическую
- прикладную

+ оздоровительную и военную

20 При тренировочном беге на большие дистанции в медленном темпе у спортсменов развивается такое физическое качество как ...

- гибкость
- мышечная сила
- быстрота
- + выносливость

6.5 Вопросы для подготовки к зачету (тестовому коллоквиуму)

Тестовый коллоквиум не предусмотрен.

6.6 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.- URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/\\$FILE/Багдасарян.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/$FILE/Багдасарян.pdf) - (дата обращения: 21.08.2024).
2. Федотова, Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2019. - URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000746044> - (дата обращения: 12.06.2024).
3. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. – Москва: Спорт, 2020. – 240 с. - URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/\\$FILE/Губа.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/$FILE/Губа.pdf) - (дата обращения: 15.07.2024).

Дополнительная литература

1. Кыласов, А.В. История олимпийского движения. Новая версия. Учебное пособие / А.В. Кыласов. - М.: Русайнс, 2017. - 210 с.- URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/23fe89c171ac17a64625823600324e08/\\$FILE/Кыласов.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/23fe89c171ac17a64625823600324e08/$FILE/Кыласов.pdf) - (дата обращения: 05.07.2024).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.- URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006515696> - (дата обращения: 22.06.2024).
3. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.- URL: <https://studfile.net/preview/9962606/> - (дата обращения: 13.08.2024).

Нормативные ссылки

1. Российская Федерация. Законы. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ: принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года. — Текст: электронный // Гарант: информационно-правовое обеспечение / Компания «Гарант». — URL: <https://base.garant.ru/12125268> / (дата обращения: 21.06.2024).
2. СанПиН 2.1.3684-21. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам,

питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий : издание официальное : утвержден Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.01.2021 : введены : 01.03.2021. — М.: Стандартиформ, 2021. — 75 с. — Текст: электронный // Гарант: информационно-правовое обеспечение / Компания «Гарант». — URL: <https://base.garant.ru/400289764> /(дата обращения: 12.06.2024).

3. СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания: утвержден Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2022: введены: 01.03.2021. — М.: Стандартиформ, 2021. — 469 с. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406408041> /. (дата обращения: 25.06.2024).

Учебно-методическое обеспечение

1. Гузов, В.В. Подвижные игры в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / В.В. Гузов, И.Г. Иванова; Каф. Физического воспитания и спорта. — Алчевск: ГОУ ВО ЛНР ДонГТИ, 2022. — 159 с. — URL: library.dstu.education. — Текст: электронный.

2. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебно-методическое пособие / А.Е. Курбатов, В.В. Гузов, Ю.А. Доценко, Ю.Г. Невлад; Каф. Физического воспитания и спорта. — Алчевск: ГОУ ВО ЛНР ДонГТИ, 2021. — 183 с. — URL: library.dstu.education. — Текст: электронный.

7.2. Базы данных, электронно-библиотечные системы, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научная библиотека ДонГТУ: официальный сайт. — Алчевск. — URL: library.dstu.education. — Текст: электронный.

2. Научно-техническая библиотека БГТУ им. Шухова: официальный сайт. — Белгород. — URL: <http://ntb.bstu.ru/jirbis2> /. — Текст: электронный.

3. Консультант студента: электронно-библиотечная система. — Москва. — URL: <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x> . — Текст: электронный.

4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red . — Текст: электронный.

5. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. — Красногорск. — URL: <http://www.iprbookshop.ru> /. — Текст: электронный.

6. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор): официальный сайт. — Москва. — <https://www.gosnadzor.ru> /. — Текст: электронный.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов деятельности в процессе обучения, соответствует требованиям ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение представлено в таблице 11.

Таблица 11 – Материально-техническое обеспечение

Наименование оборудованных спортивных залов	Адрес (местоположение) спортивных залов
<i>Спортивный зал.</i> Площадью 340,50 кв.м, вместительность 25 чел., Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями (шведская стенка-3шт., щиты баскетбольные -2 шт., волейбольная сетка -1шт., гимнастические скамейки-6 шт., баскетбольные мячи-8 шт., волейбольные мячи- 8 шт., бадминтон – 4 набора., маты гимнастические-2 шт., маты гимнастические-4шт.,)	ауд. 301 корп. главный
<i>Спортивный зал.</i> Площадью 618,0 кв.м вместительность 50 чел., Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями (шведская стенка-19 шт., щиты баскетбольные -2 шт., турники-5шт., гимнастические скамейки-5 шт., футзальные ворота -2 шт., атлетические перекладины-6 шт., футбольные мячи -8 шт., бадминтон -4 набора., гимнастические маты -4шт., скалки -12 шт.,)	ауд. 324 корп.первый
<i>Тренажерный зал.</i> Площадью 147,90 кв.м, Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями Перекладина гимнастическая -1 шт., боксерские мешки-1 шт., тренажеры - 4 шт., гантели -14 шт., гири -6шт., скалки -12 шт.,	ауд. 319 корп.первый
<i>Тренажерный зал.</i> Площадью 105,60 кв.м Шведская стенка -1 шт., турник-1 шт., блочные тренажеры-16 шт., гири-12 шт., гантели-12 шт., мат гимнастический-1 шт., штанги-8 шт., пояса для тяжелой атлетики-8шт.,	ауд. 136 корп. первый
<i>Спортивный зал.</i> Площадью 297,70 кв.м шведская стенка -1шт. турник-1 шт., гимнастическая скамейка-4 шт., боксерские мешки- 4 шт., боксерский ринг-2 шт., гимнастические брусья-1 шт., теннисные столы -2 шт., теннисные ракетки и мячи – 4 набора, маты гимнастические-4 шт.,	ауд. 101 корп. второй
<i>Спортивная площадка</i> Площадью 251 кв.м	г.Алчевск, проспект Ленина 16

Лист согласования РПД

Разработал
доц. кафедры физического
воспитания, спорта и
общей военной подготовки

А.Э. Луговской

Директор студенческого
спортивного клуба «СКИФ-Донбасс»

В.А. Иванова

И.о. заведующего кафедрой физического
воспитания, спорта и
общей военной подготовки

А.Э. Луговской

Протокол № 1 заседания кафедры

от 28 августа 2024 г.

И.о. декана факультета
базовой подготовки

Н.А. Горовая

Согласовано

Начальник учебно-методического центра

О.А. Коваленко

Лист изменений и дополнений

Номер изменения, дата внесения изменения, номер страницы для внесения изменений	
ДО ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ:	ПОСЛЕ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ:
Основание:	
Подпись лица, ответственного за внесение изменений	