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:
03474917c4d012283e5ad996a10a3e70bf8da057

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)	З/ДЗ	ДЗ	З	ДЗ	ДЗ	З	З
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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
		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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
	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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
		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 самосовершенствование – 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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
		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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
		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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
	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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч 1-6 семестр *	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость в ак.ч
		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 общеразвивающие 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	Трудоемкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость 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	Трудоемкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость 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	Трудоемкость в ак.ч. 1-6 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость 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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч.	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость 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	Трудоемкость в ак.ч. 2 семестр	Темы практических занятий	Трудоемкость в ак.ч.	Темы лабораторных занятий	Трудоемкость 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 балов
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 брусьях (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	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
	2-1 курс	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
	3-й курс	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
2	Бег 30 м. (сек)										
	1-й курс	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
	2-1 курс	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
	3-й курс	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
3	Челночный бег 4*9м. (сек)										
	1-й курс	10.1	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8
	2-1 курс	10.0	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7
	3-й курс	10.0	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)										
	1-й курс	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
	2-1 курс	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
	3-й курс	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
5	Прыжок вверх с места (см)										
	1-й курс	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28
	2-1 курс	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30
	3-й курс	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30
6	Гибкость (см.)										
	1-й курс	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	2-1 курс	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
	3-й курс	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3
7	Подъем ног лежа на спине до $\llcorner 90^0$ за 30 сек (раз)										
	1-й курс	22	20	19	17	16	15	14	12	8	5
	2-1 курс	23	21	20	18	17	16	15	13	9	7
	3-й курс	23	21	20	18	17	16	15	13	9	7
8	Подъем туловища в сед за 1 минуту из положения лежа на спине (раз)										
	1-й курс	50	47	44	42	40	38	36	33	30	28
	2-1 курс	51	48	45	43	41	39	37	35	33	30
	3-й курс	51	48	45	43	41	39	37	35	33	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 $\llcorner 90^0$ (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 физический 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 обучающихся, выставляется положительная

отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также обучающихся, 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 культуре 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 проводится 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, вязаных 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 секция
- 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 - (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 - (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/0/23fe89c171ac17a646258236003 24e08/$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.: Стандартинформ, 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.: Стандартинформ, 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
Спортивный зал. 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-4 шт.,)	ауд. 301 корп. главный
Спортивный зал. 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
Тренажерный зал. 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
Тренажерный зал. 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-8 шт.,	ауд. 136 корп. первый
Спортивный зал. 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
Спортивная площадка Площадью 251 кв.м	г.Алчевск, проспект Ленина 16

44

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

<table>
<tr><td colspan="2">Номер изменения, дата внесения изменения, номер страницы для внесения изменений</td></tr>
<tr><td>ДО ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ:</td><td>ПОСЛЕ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Основание:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Подпись лица, ответственного за внесение изменений</td></tr>
</table>