

ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-
педагогической работе



(А.В. Левшов)

(подпись)

20__ года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка, специальная подготовка)

Вне кредитная дисциплина

для студентов направлений подготовки: 05.03.03 Картография и геоинформатика

Направление
(специальность) подготовки:

05.03.03

Направленность:

все специализации

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

| | |
|--|------------|
| Семестр(ы) | 1-7 |
| Общая трудоёмкость в з.е./часах | 14/396+108 |
| Аудиторные занятия (час.), в том числе | - |
| Лекции (час.) | - |
| Практические (семинарские) занятия (час.) | 504 |
| Лабораторные работы (час.) | |
| Самостоятельная работа (час.), в том числе | |
| Курсовой проект/работа (семестр) | |
| Индивидуальное задание (кол.) | |
| Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачёт): | зачет |

Донецк, 2016 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка,
специальная подготовка)

составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки
21.03.02

для 2016 года приёма.

Составители: преподаватели кафедры Физическое воспитание и спорт

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании кафедры Физического воспитания и спорта ДонНТУ

Протокол от «29» августа 2016 года № 1

Заведующий кафедрой

(подпись)

(П.И. Навка)

(Ф.И.О.)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:

кафедра

геоинформатики и геодезии

Протокол от «29» августа 2017 г. № 1

Заведующий кафедрой

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ДонНТУ по направлению

Протокол от «29» августа 2017 года № 1

Председатель

(подпись)

(Ф.И.О.)

Рабочая программа продлена для 20__ года приёма на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта.

Протокол от «__» __ 20__ года № __

Заведующий кафедрой

(П.И. Навка)

1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина рассматривает вопросы:

- Формирования понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Формирования системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, необходимых в процессе жизнедеятельности, учебе, работе, семейном воспитании;
- Укрепления здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, профилактика заболеваний, обеспечение высокого уровня физического состояния, работоспособности в течение всего периода обучения;
- Овладения системой практических умений и навыков занятий главными видами и формами рациональной физкультурной деятельности, обеспечения, хранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических возможностей, качеств и свойств личности;
- Приобретения фонда двигательных умений и навыков, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющие психофизическую готовность выпускников к жизнедеятельности и выбранной профессии;
- Приобретения опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения личных и профессиональных целей;
- Способности выполнения государственных нормативов и тестов по избранному виду спорта.

Целью дисциплины является: формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни, последовательное формирование физической культуры личности специалиста соответствующего уровня образования.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методы оценки состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов.
3. Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки.
4. Подготовительно-восстановительные формы физической активности.
5. Методика повышения функциональных возможностей, уровня физического состояния организма.
6. Основы техники избранного комплекса физических упражнений.

уметь:

1. -планировать и организовывать процесс обучения в соответствии с учебной программой;
2. -выявлять недостатки в процессе освоения подвижных действий и находить методику их исправления;
3. -использовать навыки научно-методической деятельности для решения задач, которые ставятся в процессе обучения.

- Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций:

ОК-11 - владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Физическая культура» студентов обеспечивается с помощью двух взаимосвязанных содержательных дидактических компонентов: *обязательного базового*, которое формирует основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования и *элективного*, которое опирается на базовый и дополняет его с учетом профессиональной физической подготовки, индивидуальных мотивов, спортивных интересов и потребностей, состояния здоровья.

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль согласно системе обучения.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Первый курс

3.1.1. Первый семестр

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности.

2. Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.

3. Физическая культура и основы здорового образа жизни студента.

Темы практических занятий в I семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках. | 6 |
| 2. | Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях. | 6 |
| 3. | Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения. | 6 |
| 4. | Физическая культура и основы здорового образа жизни студента. | 8 |
| 5. | Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. | 8 |
| 6. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 8 |
| 7. | Развитие выносливости средствами общей физической подготовки. | 6 |
| 8. | Развитие силы средствами общей физической подготовки | 6 |
| 9. | Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке | 6 |
| 10. | Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса | 6 |
| 11. | Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства | 6 |
| 12. | Всего | 72 |

Методическая подготовка

1. Средства проверки и оценки главных двигательных качеств (выносливость, сила, скорость, ловкость, гибкость) и навыков и умений (плавание, легкая атлетика).
2. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.

Темы самостоятельных занятий в I семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| 2. | Развитие силы средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 4 |

Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование физического развития, осанки. Развитие и совершенствование главных жизненно важных двигательных качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость), навыков и умений средствами общей физической подготовки (ОФП).

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки.

3.1.2. Второй семестр

Теоретическая подготовка

1. Физическая подготовка в системе физического совершенствования человека.
2. Контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования.

Темы практических занятий во 2 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности. | 8 |
| 2 | Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений. | 8 |

| | | |
|---|--|----|
| 3 | Основы методики закаливания. | 8 |
| 4 | Развитие ловкости средствами общей физической подготовки. | 12 |
| 5 | Развитие гибкости средствами общей физической подготовки | 12 |
| 6 | Совершенствование навыков и умений средствами общей физической подготовки. | 12 |
| 7 | Воспитанию моральных и волевых качеств | 4 |
| 8 | Овладение специальными практическими умениями | 4 |
| 9 | Повышение уровня и качества работоспособности | 4 |
| | Всего | 72 |

Темы самостоятельных занятий во втором семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| 2. | Развитие силы средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 4 |

Методическая подготовка

1. Основы методики построения определенной формы занятий системами физических упражнений.
2. Основы методики закаливания.

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование физического развития, осанки, главных жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений средствами общей физической подготовки и атлетической гимнастики. Обучение технике выполнения упражнений в атлетической гимнастике.

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки в атлетической гимнастике.

3.2. Второй год обучения

3.2.1. Третий семестр

Теоретическая подготовка

1. Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом.
2. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Спорт в системе формирования личности.

Темы практических занятий в 3 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках. | 4 |
| 2. | Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Методика формирования профессионально необходимых двигательных качеств и навыков. | 4 |
| 3. | Спорт в системе формирования личности. Основы методики физической тренировки. | 10 |
| 4. | Совершенствование жизненно необходимых физических и психических качеств, двигательных навыков, волевых способностей средствами общей физической подготовки. | 10 |
| 5. | Совершенствование спортивно-технического мастерства посредством общей физической подготовки. | 10 |
| 6. | Совершенствование спортивно-технического мастерства посредством общей физической подготовки. | 10 |
| 7. | Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений. | 10 |
| 8. | Изучение правил проведения соревнований по видам спорта | 4 |
| 9. | Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента | 4 |
| 10. | Повышению уровня и качества работоспособности спортсмена | 6 |
| | Всего | 72 |

Методическая подготовка

- 1.Методика формирования профессионально важных двигательных качеств и навыков.
- 2.Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями с элементами профессионально-прикладной физической подготовки при различном уровне физической подготовленности.

Темы самостоятельных занятий в третьем семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| 2 | Развитие силы средствами общей физической подготовки. | 2 |
| 3 | Совершенствование навыков и умений средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 6 |

Основы методики физической тренировки.

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование физического развития, телосложения, формирования главных жизненно важных физических и психических качеств, двигательных навыков, волевых способностей. Совершенствование спортивно-технического мастерства в атлетической гимнастике.

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки по атлетической гимнастике.

3.2.2. Четвертый семестр

Теоретическая подготовка

- 1.Основы атлетизма
2. Основы системы обеспечения работоспособности и ее восстановление средствами физической культуры и спорта

Темы практических занятий в 4 семестре

| № п/п | Название темы | Количество о часов |
|----------|--|-----------------------|
| 1 | Основы системы обеспечения работоспособности и ее поддержание средствами общей физической подготовки. | 6 |
| 2 | Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе. | 4 |
| 3 | Методика построения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике. | 6 |
| 4 | Развитие и совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки. | 10 |
| 5 | Развитие скорости и ловкости средствами общей физической подготовки. | 10 |
| 6 | Развитие и совершенствование выносливости средствами общей физической подготовки. | 10 |
| 7 | Совершенствование спортивно-технического мастерства посредством общей физической подготовки. | 10 |
| 8 | Формирование навыков, развитие физических качеств | 6 |
| 9 | Осуществление самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований | 6 |
| 10 | Овладение навыками развития и совершенствования специальных психофизических способностей и качеств | 4 |
| | Всего | 72 |

Методическая подготовка

- 1.Методика отбора и выполнения физических упражнений для предупреждения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах спортивной деятельности.
- 2.Методика построения самостоятельных занятий упражнениями.

Темы самостоятельных занятий в 4 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| 2 | Развитие силы средствами общей физической подготовки. | 2 |
| 3 | Совершенствование навыков и умений средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 6 |

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование физического развития, телосложения, формирования главных жизненно важных физических и психических качеств, двигательных навыков, волевых способностей. Совершенствование спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике.

Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при умственной и физической работе.

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки в атлетической гимнастике.

3.3. Третий год обучения

3.3.1. Пятый семестр

Теоретическая подготовка

1. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.
2. Оздоровительное и прикладное значение избранных систем физических упражнений.
3. Гигиенические основы избранных систем физических упражнений.

Темы практических занятий в 5 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1. | Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх. | 4 |
| 2. | Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования | 6 |
| 3. | Оздоровительное и прикладное значение нетрадиционных систем физических упражнений | 4 |
| 4. | Гигиенические основы избранных систем физических упражнений | 4 |
| 5. | Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности. | 4 |
| 6. | Основы методики построения самостоятельных занятий с помощью различных физических упражнений | 6 |
| 7. | Развитие силы средствами общей физической подготовки | 4 |
| 8. | Развитие выносливости средствами общей физической подготовки | 4 |
| 9. | Развитие гибкости средствами общей физической подготовки | 4 |
| 10. | Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике | 6 |
| 11. | Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства | 6 |
| 12. | Физическое самосовершенствование и самовоспитание | 10 |
| 13. | Использование комплекса современных средств, методов и условий, с помощью которых обеспечивается высокая готовность спортсменов и её реализация в соревнованиях | 10 |
| | Всего | 72 |

Методическая подготовка

1. Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах и формах труда.
2. Основы методики построения самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений.

Темы самостоятельных занятий в 5 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 2 |

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование телосложения, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых навыков и умений средствами ОФП, атлетической гимнастике, профессионально-прикладной физической подготовки.

Формирование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемов повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах деятельности.

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки по ОФП и в атлетической гимнастике.

3.3.2.Шестой семестр

Теоретическая подготовка

1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности.
2. Основы системы личного совершенствования

Темы практических занятий в 6 семестре

| № п/п | Название темы | Количество о часов |
|----------|--|-----------------------|
| 1 | Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности | 8 |
| 2 | Основы системы личного совершенствования | 8 |
| 3 | Обучение технике выполнения упражнений по атлетической гимнастике. | 8 |
| 4 | Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП | 8 |
| 5 | Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности | 8 |
| 6 | Развитие скорости способами общей физической подготовки | 8 |
| 7 | Основы методики построения самостоятельных занятий с помощью различных физических упражнений | 8 |
| 8 | Развитие ловкости способами общей физической подготовки | 8 |
| 9 | Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности | 8 |
| | Всего | 72 |

Методическая подготовка

1. Основы методики организации рационального питания.
2. Методика использования выбранной системы личного физического совершенствования.

Темы самостоятельных занятий в 6 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 2 |

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование телосложения, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых навыков и умений средствами ОФП и атлетической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки.

Формирование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемов повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах деятельности.

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки атлетизма. Уровень спортивно - технического мастерства определяется пятью тестам по ОФП и атлетической гимнастике и десятибалльной шкалой оценивания.

3.4.Четвертый год обучения

3.4.1. Седьмой семестр

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура, физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разные возрастные периоды.
2. Основы физического воспитания в семье.

Темы практических занятий в 7 семестре

| № п/п | Название темы | Количество о часов |
|----------|---|-----------------------|
| 1. | Физическая культура, физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разные возрастные периоды. | 8 |
| 2. | Основы физического воспитания в семье. | 8 |
| 3. | Методика оценки уровня личной физической подготовленности. | 8 |
| 4. | Основы методики разработки и реализации индивидуальной программы, обеспечение работоспособности и ускорения ее восстановления средствами физической культуры и спорта при различных видах деятельности. | 14 |
| 5. | Обучение технике выполнения упражнений в атлетической гимнастике. | 12 |

| | | |
|----|--|----|
| 6. | Совершенствование техники и общей физической подготовки средствами атлетической гимнастики и спортивных игр. | 14 |
| 7. | Определение уровня спортивно-технического мастерства при помощи общей физической подготовки. | 8 |
| | Всего | 72 |

Методическая подготовка

1. Методика оценки уровня личной физической подготовленности.
2. Основы методики разработки и реализации индивидуальной программы обеспечения работоспособности и ускорения ее восстановления средствами физической культуры и спорта при различных видах деятельности.

Темы самостоятельных занятий в 7 семестре

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1. | Развитие быстроты средствами общей физической подготовки. | 2 |
| | Всего | 2 |

Физическая подготовка

Укрепление здоровья, совершенствование телосложения, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых навыков и умений средствами атлетической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки, традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений.

Совершенствование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемы повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах труда.

Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки. Определение уровня спортивно-технической подготовки атлетической гимнастике. Уровень спортивно - технического мастерства определяется пятью тестам по ОФП и десятибалльной шкалой оценивания.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный материал каждого из компонентов реализуется через разделы программы: теоретическая подготовка, методическая подготовка, физическая подготовка и контроль согласно расчетам. (табл.1).

Таблица 1.

Система оценки уровня физической и технической подготовленности студентов I - IV курса ДонНТУ в соответствии с требованиями по ведению и организации учебного процесса

| Уровень физической и технической подготовленности | Качественная оценка уровня физической подготовленности | Оценка по шкале ESTS | Оценка результатов в баллах |
|---|--|----------------------|-----------------------------|
| высокий | отлично | A | 100-90 |
| Выше среднего | хорошо | B | 89-75 |
| средний | удовлетворительно | C | 74-60 |
| Ниже среднего | неудовлетворительно | D | 59-35 |
| Низкий | Плохо | F | 34-1 |

1. Уровень физической и технической подготовки, оценивается тестами по ОФП.

2. Максимальное количество баллов полученных студентом 100. Если общее количество баллов составляет менее 60, то студент пересдает зачет.

Таблица 2.

Система оценки посещения учебных занятий студентов I и 4 года обучения в процентах и баллах

| Количество посещений в % | 91-100 | 81-90 | 71-80 | 61-70 | 51-60 | 41-50 | 31-40 | 21-30 | Меньше 20 |
|--------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| Баллы | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 |

Зачетные нормативы по ОФП, атлетической гимнастике для студентов I-IV курса

Таблица №3

| № п/п | | Виды испытаний | баллы | | | | |
|--------------------------|--|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| Зачетные нормативы | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Подъем ног в висе на перекладине или на гимнастической стенке до прямого угла (раз). | | | | | | |
| | 1 курс | | 13 | 10 | 7 | 5 | 2 |
| | 2 курс | | 17 | 13 | 10 | 6 | 2 |
| | 3 курс | | 20 | 15 | 13 | 6 | 2 |
| | 4 курс | | 25 | 17 | 13 | 6 | 2 |
| 2 | Бег 500 м (женщины) | | | | | | |
| | 1 курс | | 2. 00,0 | 2.10,0 | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.30,0 |
| | 2 курс | | 1.57,0 | 2.05,0 | 2.15,0 | 2.20,0 | 2.30,0 |
| | 3 курс | | 1.55,0 | 2.03,0 | 2.14,0 | 2.20,0 | 2.30,0 |
| | 4 курс | | 1.50,0 | 2.00,0 | 2.10,0 | 2.20,0 | 2.30,0 |
| | Бег1000м (мужчины) | | | | | | |
| | 1 курс | | 3.40,0 | 3.47,0 | 3.50,0 | 3.55,0 | 3.59,0 |
| | 2 курс | | 3.35,0 | 3.40,0 | 3.47,0 | 3.50,0 | 3.55,0 |
| | 3 курс | | 3.30,0 | 3.35,0 | 3.40,0 | 3.47,0 | 3.50,0 |
| | 4 курс | | 3.23,0 | 3.30,0 | 3.35,0 | 3.40,0 | 3.47,0 |
| 3 | Упражнения на координацию движений (количество повторений) | | | | | | |
| | 1 курс | | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| | 2 курс | | 9 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| | 3 курс | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | 4 курс | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 4 | Равновесие (сек.) | | | | | | |
| | 1 курс | | 13 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| | 2 курс | | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 3 курс | | 19 | 16 | 13 | 10 | 8 |
| | 4 курс | | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| 5 | Наклон вперед с касанием рук пола, ноги вместе, прямые (сек.). | | | | | | |
| | 1 курс | | Ладонями 3 ^{''} | Пальцами 3 ^{''} | Ладонями 1 ^{''} | Пальцами 1 ^{''} | - |
| | 2 курс | | Ладонями 3 ^{''} | Пальцами 3 ^{''} | Ладонями 1 ^{''} | Пальцами 1 ^{''} | - |
| | 3 курс | | Больше 3 ^{''} | Ладонями 3 ^{''} | Пальцами 3 ^{''} | Ладонями 1 ^{''} | Пальц. 1 ^{''} |
| | 4 курс | | Больше 3 ^{''} | Ладонями 3 ^{''} | Пальцами 3 ^{''} | Ладонями 1 ^{''} | Пальц. 1 ^{''} |
| 6 | Лежа на спине, подъем прямых вверх с опусканием их назад за голову, (раз). | | | | | | |
| | 1 курс | | 25 | 20 | 15 | 6 | 2 |
| | 2 курс | | 27 | 22 | 15 | 6 | 2 |
| | 3 курс | | 30 | 23 | 15 | 6 | 2 |
| | 4 курс | | 35 | 25 | 15 | 6 | 2 |
| Дополнительные нормативы | | | | | | | |
| 7 | Составление комплекса УГГ (мин.). | | 10 | 8 | 7 | 5 | - |
| 8 | Проведение разминки (мин.). | | 15 | 10 | 8 | 5 | - |

Тесты и нормативы для студентов вузов 1-4 курсов

Таблица 4

| Виды испытаний | пол | Нормативы и баллы | | | | |
|--|--------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Выносливость Бег 3000 м, мин, сек. Бег 2000м, мин, сек. | муж жен | 12.00 9.40 | 13.05 10.30 | 14.30 11.20 | 15.40 12.10 | 16.30 13.00 |
| Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, полу, (кол. раз) Подтягивание на перекладине, (количество раз) | жен. муж. | 24 16 | 19 14 | 16 12 | 11 10 | 7 7 |
| Поднимание туловища в сед за 1 мин., (количество раз) | муж. жен | 53 47 | 47 42 | 40 37 | 34 33 | 28 28 |
| Прыжок в длину с места, см. | муж. жен | 260 210 | 241 196 | 224 184 | 207 172 | 190 160 |
| Скорость Бег 100 метров, сек. | муж. жен | 13.2 14.8 | 13.9 16.6 | 14.4 16.4 | 14.9 17.3 | 15.5 18.2 |
| Ловкость Челночный бег 4×9 м, сек. | муж. жен | 8.8 10.2 | 9.2 10.5 | 9.7 11.1 | 10.2 11.5 | 10.7 12.0 |
| Гибкость Наклон туловища вперед из положения сидя, см. | муж. жен | 19 20 | 16 17 | 13 14 | 10 10 | 7 7 |
| Прикладные упражнения Плавание одним из выбранных способов, м. | муж жен | 100 100 | 75 75 | 50 50 | 25 25 | - - |

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Литература

Основная

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка [Электронный ресурс] : знать и уметь : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Гришина. - Изд. 4-е. - 35 Мб. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Acrobat Reader
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта:[учебник] /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. - 480с.
3. Васильков, А.А.Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс] / А. А. Васильков. - 4 Мб. - 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Просмотрщик djvu-файлов.
4. Объемно-силовая система тренировок [Электронный ресурс]. - 2 Мб. - 2010. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.

Дополнительная

1. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса [Электронный ресурс] / Б. Контрерас. - 75 Мб. - 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
2. Физкультура и спорт (2008-2009).
3. Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур (2016-2017). <http://xn--b1amg3b.xn--plai/>

Учебно-методические издания, разработанные в ДонНТУ:

К практическим занятиям:

1. Сергиенко Л.Г. Здоровый образ жизни студента как залог успешности и долголетия: методические рекомендации / Сергиенко Лилия, Сергиенко Лиана. – Донецк: ДонНТУ, 2013 – 62с.
2. Методические рекомендации по развитию физических качеств у студентов [Электронный ресурс] : для студентов I-IV курсов, преподавателей, тренеров / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Т.Б. Серорез, П.И. Навка. - 55 Кб. - Донецк : ГБУЗ "ДонНТУ", 2014. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.

К самостоятельной работе студентов

1. Методические рекомендации к самостоятельным занятиям студентов по атлетической гимнастике = Методичні рекомендації до самостійних занять студентів по атлетичній гімнастиці [Электронный ресурс] / ГБУЗ "ДонНТУ", Каф.физического воспитания и спорта ; сост.: В.С.Ермаков [и др.]. - (841Кб). - Донецк : ДонНТУ, 2010. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор, Microsoft Word.

Информационные ресурсы

1. <http://ea.donntu.org:8080/jspui/handle/123456789/17148>.
2. <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>
3. <http://www.uni-sport.edu.ua/>
5. <http://www.e-fenix.ru>
6. <http://ea.donntu.org:8080/jspui/handle/123456789/12516>
7. <http://fizkult-ura.ru>
8. <http://www.sportinauka.com>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвид дополнительного образования | 3 Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования | 4 Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации) | 5 Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда, субаренда, безвозмездное пользование | 6 Полное наименование собственника(арен- додателя,судод- ателя) объекта недвижимого имущества) | 7 Заключени- я о соответств ии учебно- материаль ной базы установле нным требовани- ям ³ | 8 Площадь, м ² |
|--|---|--|---|---|---|---|---------------------------------|
| Факультет Международных образовательных проектов (ФМОП) | | | | | | | |
| 1 | Кафедра Физического воспитания и спорта | Тренажерный зал тяжелой атлетики в цокольном этаже 3-го учебного корпуса: - силовые тренажеры (10 шт.); - гири (20 шт.); - штанги в сборе (8 шт.); - полный гантельный ряд; - обручи; - скакалки. | Учебный корпус №3 83050, Донецк, ул. Артема, 96 | оперативное управление | Государство в лице МОН ДНР | | 166 |
| 2 | | Зал тяжелой атлетики 3-го учебного корпуса (южное крыло): - силовые тренажеры (15 шт.); - штанги (3 шт.); - полный гантельный ряд; - беговая дорожка (2шт.). | Учебный корпус №3 83050, Донецк, ул. Артема, 96 | оперативное управление | Государство в лице МОН ДНР | | 270 |
| 3 | | Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса (площадка паркетная для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики): - гимнастические маты (6 шт.); - дорожка акробатическая; - ковер гимнастический; - набор волейбольных и баскетбольных мячей; - обручи; - скакалки. | 83001, Донецк, ул. Артема, 58 | оперативное управление | Государство в лице МОН ДНР | | 600 |
| 4 | | Тренажерный зал в 5-м общежитии | Общежитие №5 83055, Донецк, ул. Челюскинцев, 186а | оперативное управление | Государство в лице МОН ДНР | | Не эксплуати- руется |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|------------------------|----------------------------|------|
| 5 | Кафедра Физического воспитания и спорта | <p>Легкоатлетический манеж ДонНТУ преподавательскими, раздевалками и душевыми: - склад/дром с инвентарем (веревки, залезы, карабины); - тренажерный зал (силовые тренажеры (15 шт.), полный гантельный ряд, штанги (3 шт.), набор гири); - стол для занятий по настольному теннису с инвентарем (5 шт.); - беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, несочная яма); - площадка для занятий фитнесом и аэробикой (стены, гантели, скакалки, обручи, мячи); - площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу (мячи, ворота, баскетбольные щиты); - ринг боксерский; - боксерский зал (перчатки, шлемы, груши, лапы, битки); - зал для занятий восточными единоборствами (груши, спортивные маты, битки); - стены для занятий по стрельбе из лука с набором луков и мишеней; - площадка для игры в бадминтон и волейбол с сетками, мячами, ракетками, воланами; - гимнастические стенки, скамейки, турники.</p> <p>Плавательный бассейн, крытый, 25-метровый с преподавательскими, раздевалками, душевыми: - 5 плавательных дорожек; - инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; - ласты, пудлы, доски для плавания.</p> | 83015, Донецк, ул. Богдана Хмельницкого, 104 | оперативное управление | Государство в лице МОН ДНР | 4620 |
| 6 | | | 83015, Донецк, ул. Артема, 133в | оперативное управление | Государство в лице МОН ДНР | 1080 |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |

Рабочую программу составил
 Зав. кафедрой ФВБС



П.И. Навка