

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по научно-  
педагогической работе

А.В. Левшов

(подпись)

20 18 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.Ф2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (специальная подготовка)**  
Факультативная (вне кредитная) часть

Специальность: 21.05.04 Горное дело  
(код и наименование направления / специальности)

Специализация: Электрификация и автоматизация горного производства  
(наименование профиля / магистерской программы / специализации)

Программа: специалитет  
(бакалавриат, магистратура, специалитет)

Форма обучения: очная/заочная  
(очная, заочная, очно-заочная)

Форма обучения:	очная	заочная
Семестр(ы)	5,6,7	9,10,11
Общая трудоёмкость в ЗЕТ/часах	3/108(36+36+36)	3/108
Контактная работа (час.)	104	6
Лекции (час.)	-	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	102(34+34+34)	-
Лабораторные работы (час.)	-	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	6(2+2+2)	108
Курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	-	-

Донецк, 2018 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (специальная подготовка). Факультативная (вне кредитная) часть составлена в соответствии с учебным планом специальности 21.05.04 «Горное дело», специализации «Электрификация и автоматизация горного производства» для 2018 года приёма.

Составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Кореневская Е.Н.

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры физического воспитания и спорта ДонНТУ

Протокол от «03» 05 2018 года № 11

Заведующий кафедрой

(подпись)

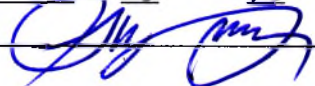
(В.А. Харьковский)

(Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Горная электротехника и автоматика им. Р.М. Лейбова»:

Протокол от «30» 05 2018 г. № 10-1

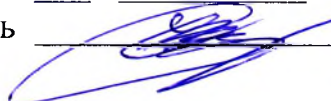
Заведующий кафедрой

 Марешич К.К.

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДонНТУ по специальности 21.05.04 «Горное дело»

Протокол от «31» 05 2018 года № 9

Председатель

 Борисевский С.В.

Рабочая программа **продлена** для 2019 года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от «30» 05 2019 года № 8

Заведующий кафедрой В.А. Харьковский (В.А. Харьковский)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Горная электротехника и автоматика им. Р.М. Лейбова»

Протокол от «18» 06 2019 г. № 10

Заведующий кафедрой Маренич К.Н.

Рабочая программа **продлена** для 2020 года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от «16» 04 2020 года № 7

Заведующий кафедрой В.А. Харьковский (В.А. Харьковский)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой «Горная электротехника и автоматика им. Р.М. Лейбова»

Протокол от «04» 06 г. № 11

Заведующий кафедрой Маренич К.Н.

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от «\_\_» \_\_ 20\_\_ года № \_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 20\_\_ года приёма на заседании кафедры физического воспитания и спорта.

Протокол от «\_\_» \_\_ 20\_\_ года № \_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

## **1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Цель и задачи дисциплины.**

Физическая культура ставит перед собой целью формирование физической культуры личности, а так же формирование умений и навыков, развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическому самосовершенствованию самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- развитие и совершенствование психофизических качеств и свойств личности для выполнения профессиональной деятельности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение физической готовности обучаемых к активному усвоению учебного материала в ходе образовательного процесса;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

Освоение курса физической культуры должно содействовать:

- повышению уровня и качества работоспособности;
- формированию навыков, развитие физических качеств;
- воспитанию моральных и волевых качеств;
- овладению специальными практическими умениями.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- роль и место физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста;
- общие основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять предусмотренные программой упражнения;
- организовывать и проводить занятия по физической подготовке;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно- тренировочных занятий и соревнований;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи;
- навыками развития и совершенствования специальных психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре.

### **2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Дисциплина «Физическое культура» входит в факультативную часть блока дисциплин учебного плана.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)	Количество часов (очная/заочная)				
	Всего	В том числе			
		Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр пятый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6/0		6/0		0/0
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4/0		4/0		0/0
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6/0		6/0		0/0
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2/0		2/0		0/0
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2/0		2/0		0/0
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2/0		2/0		0/0
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2/0		2/0		0/0
Развитие силы средствами общей физической подготовки	4/0		2/0		2/0
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8/0		8/0		0/0
Семестр шестой					
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	6/0		4/0		2/0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2/0		2/0		0/0
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2/0		2/0		0/0
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2/0		2/0		0/0
Основы методики закаливания.	2/0		2/0		0/0
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2/0		2/0		0/0

Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2/0		2/0		0/0
Воспитанию моральных и волевых качеств	2/0		2/0		0/0
Овладение специальными практическими умениями	4/0		4/0		0/0
Повышение уровня и качества работоспособности	4/0		4/0		0/0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6/0		6/0		0/0
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2/0		2/0		0/0
Семестр седьмой					
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2/0		2/0		0/0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2/0		2/0		0/0
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	2/0		2/0		0/0
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4/0		4/0		0/0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	8/0		6/0		2/0
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2/0		2/0		0/0
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4/0		4/0		0/0
Основы физического воспитания в семье.	4/0		4/0		0/0
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2/0		2/0		0/0
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2/0		2/0		0/0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2/0		2/0		0/0

Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2/0		2/0		0/0
Семестр девятый					
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	0/8		0/0		0/8
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	0/10		0/0		0/10
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	0/8		0/0		0/8
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	0/10		0/0		0/10
Семестр десятый					
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	0/10		0/0		0/10
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	0/8		0/0		0/8
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	0/8		0/0		0/8
Основы физического воспитания в семье.	0/10		0/0		0/10
Семестр одиннадцатый					
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	0/4		0/0		0/8
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	0/4		0/0		0/10
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	0/4		0/0		0/10
Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	0/8		0/0		0/8
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
Итого:	108/108		102/0		6/108

**3.2. Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.**



### 3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн/заочн	Литература
Семестр пятый			
1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	6/0	[1,2,3,4]
2	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4/0	[1,2,3,4]
3	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	6/0	[2,5]
4	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	2/0	[1,2]
5	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2/0	[4,5,6]
6	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2/0	[1,2,4,8]
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	2/0	[1,2,4,5]
8	Развитие силы средствами общей физической подготовки	2/0	[1,2,4,7]
9	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	8/0	[4,5]
Семестр шестой			
10	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	4/0	[1,5,6,7]
11	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2/0	[1,2,4]
12	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	2/0	[1,2,3,4]
13	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	2/0	[1,2,3,4]
14	Основы методики закаливания.	2/0	[1,2,4]
15	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	2/0	[1,2,4,6,7]
16	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2/0	[1,2,4]
17	Воспитанию моральных и волевых качеств	2/0	[1,2,4]
18	Овладение специальными практическими умениями	4/0	[1,2,4]
19	Повышение уровня и качества работоспособности	4/0	[1,2,4]
20	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	6/0	[1,2,4]
21	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2/0	[1,2,4]



Семестр седьмой			
22	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	2	[1,2,4,5,7]
23	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	2	[1,2,4]
24	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрое ее восстановление в различных видах деятельности	2	[1,2, 4,5]
25	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	4	[1,2,4]
26	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрое ее восстановление при умственной и физической работе.	6	[1,2,4,8]
27	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	2	[1,2,4]
28	Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	4	[1,2,4]
29	Основы физического воспитания в семье.	4	[1,2,4]
30	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	2	[1,2]
31	Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	2	[1,2,4,5,6]
32	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2	[1,2,4]
33	Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	2	[2, 4,5]
Итого:		102/0	

**3.4. Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.**

**3.5. Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. очн/заочн
1	Подготовка к практическим занятиям (не менее 50% от объема аудиторных практических занятий)	6/0
2	Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме	0/108
Итого:		6/108

**3.6. Учебным планом выполнение курсового проекта, индивидуальных заданий не предусмотрено.**

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 4.1. Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Составляющая компетенции – полнота знаний

- нулевой уровень: неверные, не аргументированные, с множеством грубых ошибок ответы на вопросы / ответы на два вопроса из трех полностью отсутствуют. Уровень знаний ниже минимальных требований;
- минимальный уровень: даны не полные, не точные и аргументированные ответы на вопросы. Уровень знаний ниже минимальных требований. Допущено много грубых ошибок;
- пороговый уровень: даны недостаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Плохо знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено много негрубых ошибок;
- средний уровень: Даны достаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. В целом знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- продвинутый уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- высокий уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько неточностей.

Составляющая компетенции – умения

- нулевой уровень: полное отсутствие понимания сути методики решения задачи, допущено множество грубейших ошибок / задания не выполнены вообще;
- минимальный уровень: слабое понимание сути методики решения задачи, допущены грубые ошибки. Решения не обоснованы. Не умеет использовать нормативно-техническую литературу. Не ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- пороговый уровень: достаточное понимание сути методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую литературу. Слабо ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- средний уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- продвинутый уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены неточности. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- высокий уровень: Понимает суть методики решения задачи. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, передовой зарубежный опыт, нормативно-правовые акты.

Составляющая компетенции – владение навыками

- нулевой уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- минимальный уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- пороговый уровень: владеет опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию на пороговом уровне. Трудовые действия выполняет медленно и некачественно;
- средний уровень: владеет средним опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Трудовые действия выполняет на среднем уровне по скорости и качеству;

- продвинутый уровень: владеет опытом и достаточно выраженной личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия;
- высокий уровень: владеет опытом и выраженностью личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия.

Обобщенная оценка сформированности компетенций

- нулевой уровень: компетенции не сформированы;
- минимальный уровень: значительное количество компетенций не сформировано;
- пороговый уровень: все компетенции сформированы, но большинство на пороговом уровне;
- средний уровень: все компетенции сформированы на среднем уровне;
- продвинутый уровень: все компетенции сформированы на среднем или высоком уровне;
- высокий уровень: все компетенции сформированы на высоком уровне.

#### **4.2. Критерии оценивания знаний студентов очной формы обучения**

Средствами оценивания являются:

- посещение учебного занятия;
- занятия в спортивной секции;
- участие в университетских соревнованиях;
- участие в соревнованиях республиканского и международного уровня;
- научные труды студентов в изданиях под научным руководством профессорско-педагогического сотрудника;
- самостоятельная работа студентов (рефераты, отчеты).

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

Виды работ	Максимальное количество баллов
Посещение учебного занятия	34
Занятие в спортивной секции (сборной по виду спорта)	15
Участие в университетских соревнованиях	5
Участие в соревнованиях республиканского или международного уровня	10
Научные труды студентов в изданиях под научным руководством профессорско-педагогического сотрудника	10
Самостоятельная работа студентов (рефераты, отчеты)	4

Посещение учебных занятий, предусмотренных учебными планами, является обязательным (2 балла за одно посещение).

#### **4.3. Примерная тематика самостоятельных заданий для студентов очной формы обучения**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя подготовку к итоговому тестированию, чтение дополнительной литературы по данной теме, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Примерные темы самостоятельных заданий:

- 1 Формирование мотивов занятий физическими упражнениями
- 2 Роль занятий физическими упражнениями в процессе профессионального обучения.

- 3 Профессиология, профессиография, профессиограмма. Основные разделы  
профессиограммы
- 4 Виды самоконтроля занимающихся физическими упражнениями, его цели и задачи.
- 5 Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.
- 6 Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма  
человека.
- 7 Функциональные пробы для определения вестибулярной устойчивости занимающихся.
- 8 Оценка функционального состояния дыхательной системы организма человека
- 9 Оценка работоспособности организма человека
- 10 Контроль за физической подготовленностью
- 11 Признаки различных степеней утомления. Изменения в организме под влиянием  
неадекватной физической нагрузки
- 12 Дополнительные средства повышения работоспособности
- 13 Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического  
развития и телосложения
- 14 Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при  
самостоятельных занятиях
- 15 Профилактика профессиональных заболеваний и травм
- 16 Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и  
отдыха
- 17 Утомление и восстановление в физической тренировке
- 18 Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме
- 19 Чередование режимов труда и отдыха – условие плодотворной интеллектуальной  
деятельности
- 20 Нетрадиционные системы физических упражнений
- 21 Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период зачетной и  
экзаменационной сессий

#### **4.4. Критерии оценивания знаний студентов заочной формы обучения**

Средствами оценивания являются:

- текущий контроль (устный ответ для заочной формы обучения);
- промежуточный контроль (вопросы к зачету для заочной формы обучения);

Процедура проведения оценочных мероприятий при проведении промежуточной аттестации студентов заочной формы обучения имеет следующий вид:

- зачётное занятие проводится по расписанию сессии;
- форма проведения занятия – устные ответы на вопросы к зачету;
- вид контроля – фронтальный;
- количество вопросов в зачётном задании – 3;
- итоговый результат определяется с помощью «Критериев– оценки»;

Критерии оценки «Отлично» 85-100%

- полностью раскрыто содержание материала в объёме программы;
- чётко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;
- верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы примеры из практики;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания;

«Хорошо» 75-84% раскрыто основное содержание материала;

- в основном правильно даны определения понятий использованы научные термины;
- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;
- небольшие недостатки при использовании научной терминологии;
- небольшие неточности в выводах.

«Удовлетворительно» 60-74%

- усвоено основное содержание учебного материала,
  - изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
  - определения понятий недостаточно чёткие;
  - допущены существенные ошибки и неточности в использовании научной терминологии.
- «Неудовлетворительно» менее 60%

- основное содержание учебного материала не усвоено,
- изложено фрагментарно, не последовательно;
- определения понятий не чёткие;
- не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из практики;
- допущены ошибки и неточности.

**Вопросы к зачёту (промежуточный контроль знаний студентов заочной формы обучения)**

1. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам.
3. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья.
4. Основные методики самоконтроля.
5. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Основные показатели дневника самоконтроля.
7. Объективные и субъективные данные самочувствия.
8. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
10. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
11. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
12. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
13. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
14. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.
15. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
16. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
17. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
18. Производственная физическая культура.
19. Производственная гимнастика.
20. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
22. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
23. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.

Перевод оценки из 100-балльной шкалы в государственную и ECTS осуществляется в соответствии со шкалой приведенной в «Положении об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете», утверждённом приказом ДОННТУ

**Текущий контроль** знаний студентов производится в ходе проведения практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по результатам освоения дисциплины в семестре проводится в форме зачета в соответствии с «Положением об организации учебного процесса в Донецком национальном техническом университете», утвержденном приказом ДОННТУ.

## **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### ***Основная литература:***

1. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные план [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших образовательных учреждений физической культуры и спорта / С. А. Литвинов ; С.А. Литвинов ; Рос. акад. естествознания, Изд. дом и др. - 1 Мб. - Москва : ИД

- Акад. естествознания, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.<http://ed.donntu.org/books/cd5061.pdf>
2. Малетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : курс лекций : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Г. А. Ямалетдинова ; Г.А. Ямалетдинова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. - 3 Мб. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.  
<http://ed.donntu.org/books/cd5057.pdf>
  3. Государственное управление в сфере спорта [Электронный ресурс] : учебник для магистров / Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина. Институт современного прикладного права ; МГЮА, Ин-т соврем. прикл. права, Каф. спорт. права ; под ред. И.В. Понкина. - 3 Мб. - Москва : Буки и Веди, 2017. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-4465-1419-9. <http://ed.donntu.org/books/cd5048.pdf>
  4. Общая физическая подготовка : знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Ю. И. Гришина ; Ю.И. Гришина. - Изд. 4-е. - 35 Мб. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Acrobat Reader.<http://ed.donntu.org/books/cd5058.pdf>

### ***Дополнительная литература:***

5. Жабаков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Е. Жабаков, Т. В. Жабакова ; В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова ; ФГОУ ВО "Южн.-Урал. гос. гум.-педагог. ун-т. - 2 Мб. - Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2016. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.<http://ed.donntu.org/books/cd5062.pdf>
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс] : учебник для вузов / А. А. Литвинов [и др.] ; А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др. ; [под ред. А.А. Литвинова]. - 2-е изд., стер. - 7 Мб. - Москва : ИЦ "Академия", 2014. - 1 файл. - (Высшее образование). - Систем. требования: Просмотрщик djvu-файлов.<http://ed.donntu.org/books/cd5056.djvu>
7. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И. С. Барчуков [и др.] ; И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - 8 Мб. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-238-01157-8.<http://ed.donntu.org/books/cd5024.pdf>
8. Сапожникова, О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / О. В. Сапожникова ; О.В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. - 1 Мб. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.org/books/cd5100.pdf>

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Учебно-методические издания, разработанные в ДонНТУ:***

1. Репка Л.П., Плужник В.А. Методические рекомендации "Особенности женского атлетизма: для студентов 1-4 курсов всех специальностей / Л.П. Репка, В.А. Плужник. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 36 с. (доступ через личный кабинет студента).
2. Шутов О.Н., Станков И.В. Методические рекомендации по теме: «Синтез дисциплин бокса и борьбы (дзюдо) в тренировочном процессе при подготовке студенческих команд по смешанному боевому единоборству или БОКС+БОРЬБА=ММА: (для студентов 1-5 курсов ГОУ ВПО ДНР) / О.Н. Шутов, И.В. Станков. - Донецк : ДОННТУ, 2017. - 40 с. (доступ через личный кабинет студента).

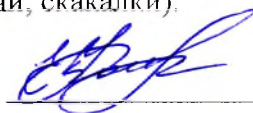
### ***Электронно-информационные ресурсы***

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

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Составитель рабочей программы



Е.Н. Корнеевская