

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



**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. проректора

по научно-педагогической работе

А.Б. Бирюков

(подпись)

«07» 06 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.Ф1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка)**

Специальность: 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии  
Специализация: Технология бурения нефтяных и газовых скважин  
Программа: Специалитет  
Форма обучения: Очная, заочная

Форма обучения:	очная	заочная
Семестр(ы)	1,2,3,5,6,7	8,9,10,11
Общая трудоёмкость в ЗЕТ/часах	9/324 (72+72+72+36+36+36)	9/324 (108+72+72+72)
Контактная работа (час.), в том числе	308 (68+68+68+36+36+36)	8
Лекции (час.)	-	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	306 (68+68+68+34+34+34)	2
Лабораторные работы (час.)	-	-
Самостоятельная работа (час.), в том числе	18(4+4+4+2+2+2)	322(108+72+72+70)
Курсовой проект (работа) (семестр/час.)	-	-
Индивидуальное задание (кол./час.)	-	1/10
Форма промежуточной аттестации (экзамен(зачёт), час.)	зачет (2,6,7 семестр)	зачет (11 семестр)

Донецк, 2019 г.


Рабочая программа дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** (общая подготовка) составлена в соответствии с учебным планом по специальности: 21.05.06 «Нефтегазовые техники и технологии», специализации «Технология бурения нефтяных и газовых скважин» для 2019 года приёма по очной и заочной формам обучения.

Рабочая программа действительна для обучающихся 2017 г. и 2018 г. набора.

Составитель: Харьковский В.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

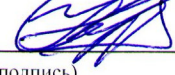
Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры физического воспитания и спорта ДОННТУ

Протокол от «30» 05 2019 года № 8

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

Рабочая программа **согласована с выпускающей кафедрой** «Технологии и техники бурения скважин»

Протокол от «30» 05 2019 года № 8

Заведующий кафедрой  А. А. Каракороб  
(подпись) (Ф.И.О.)

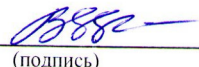
Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДОННТУ по специальности 21.05.06 «Нефтегазовые техники и технологии»

Протокол от «30» 05 2019 года № 5

Председатель  А. А. Каракороб  
(подпись) (Ф.И.О.)

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

Протокол от « 4 » 06 20 20 года № 8

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

Согласовано с выпускающей кафедрой «Технологии и техники бурения скважин»

Заведующий кафедрой  А.А. Каракозов  
(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 «Технологии и техники бурения скважин»

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 «Технологии и техники бурения скважин»

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 «Технологии и техники бурения скважин»

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



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

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Цели 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.

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

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

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

Базируется на знаниях и умениях, которые студент приобрел при освоении предшествующих дисциплин:

### 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. (Семина.)	Лабор.	СРС
Семестр первый					
Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	12/0	–	10/0	–	2/0
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	12/0	–	10/0	–	2/0
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	10/0	–	10/0	–	0/0
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	20/0	–	20/0	–	0/0
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	12/0	–	12/0	–	0/0
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	6/0	–	6/0	–	0/0
Семестр второй					
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	14/0	–	14/0	–	0/0
Развитие силы средствами общей физической подготовки	12/0	–	12/0	–	0/0
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	14/0	–	14/0	–	0/0
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	12/0	–	12/0	–	0/0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	14/0	–	10/0	–	4/0
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	6/0	–	6/0	–	0/0
Семестр третий					
Основы методики закаливания.	12/0	–	10/0	–	2/0
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	10/0	–	10/0	–	0/0

Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	10/0	–	10/0	–	0/0
Воспитанию моральных и волевых качеств	12/0	–	10/0	–	2/0
Овладение специальными практическими умениями	10/0	–	10/0	–	0/0
Повышение уровня и качества работоспособности	10/0	–	10/0	–	0/0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	8/0	–	8/0	–	0/0
Семестр пятый					
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10/0	–	10/0	–	0/0
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10/0	–	10/0	–	0/0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10/0	–	10/0	–	0/0
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	6/0	–	6/0	–	2/0
Семестр шестой					
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	14/0	–	14/0	–	0/0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	12/0	–	12/0	–	2/0
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	10/0	–	10/0	–	0/0
Семестр седьмой					
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	18/0	–	16/0	–	2/0
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18/0	–	18/0	–	0/0
Семестр восьмой					

Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	0/12	—	0/0	—	0/12
Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	0/12	—	0/0	—	0/12
Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	0/10	—	0/0	—	0/10
Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	0/20	—	0/0	—	0/20
Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	0/12	—	0/0	—	0/12
Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	0/6	—	0/0	—	0/6
Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	0/14	—	0/0	—	0/14
Развитие силы средствами общей физической подготовки	0/12	—	0/0	—	0/12
Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	0/10	—	0/0	—	0/10
Семестр девятый					
Основы методики закаливания.	0/12	—	0/0	—	0/12
Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	0/10	—	0/0	—	0/10
Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	0/10	—	0/0	—	0/10
Воспитанию моральных и волевых качеств	0/12	—	0/0	—	0/12
Овладение специальными практическими умениями	0/10	—	0/0	—	0/10
Повышение уровня и качества работоспособности	0/10	—	0/0	—	0/10
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	0/8	—	0/0	—	0/8
Семестр десятый					
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	0/10	—	0/0	—	0/10
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	0/10	—	0/0	—	0/10
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	0/6	–	0/0	–	0/6
Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	0/12	–	0/0	–	0/12
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	0/14	–	0/0	–	0/14
Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	0/10	–	0/0	–	0/10
<b>Семестр одиннадцатый</b>					
Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования	0/12	–	0/2	–	0/10
Основы физического воспитания в семье.	0/12	–	0/0	–	0/12
Гигиенические основы избранных систем физических упражнений	0/12	–	0/0	–	0/12
Определение уровня спортивно-технического мастерства по атлетической гимнастике	0/12	–	0/0	–	0/12
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	0/14	–	0/0	–	0/14
Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности	0/10	–	0/0	–	0/10
<i>Индивидуальное задание</i>	0/10				0/10
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
<b>Итого:</b>	<b>324/324</b>		<b>306/2</b>		<b>18/322</b>

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

### 3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очн/заочн	Литература
<b>Семестр первый</b>			
1	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	10/0	[1,2,4,6]
2	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	10/0	[1,2,4,7]
3	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	10/0	[1,2,4]



4	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	20/0	[1,2,4]
5	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	12/0	[1,2,5]
6	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	6/0	[1,2,4,7]
Семестр второй			
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	14/0	[1,2,4,5]
8	Развитие силы средствами общей физической подготовки	12/0	[1,2,4,6]
9	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	14/0	[1,5]
10	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	12/0	[1,2,4,7]
11	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	10/0	[1,2,4]
12	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	6/0	[1,2,4]
Семестр третий			
13	Основы методики закаливания.	10/0	[1,2,7]
14	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	10/0	[1,2,4]
15	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	10/0	[1,2,4]
16	Воспитанию моральных и волевых качеств	10/0	[1,2,4,5,6]
17	Овладение специальными практическими умениями	10/0	[1,2,3,4]
18	Повышение уровня и качества работоспособности	10/0	[1,2,4]
19	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	8/0	[1,2,3,4]
Семестр пятый			
20	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10/0	[1,2,4]
21	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10/0	[1,2,4]
22	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10/0	[1,2,4]
23	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	6/0	[1,2,4]
Семестр шестой			
24	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	14/0	[1,2,3,4]
25	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	12/0	[1,2,4]

26	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	10/0	[2,4,5]
Семестр седьмой			
27	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	18/0	[4,5]
28	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18/0	[1,4,6]
Семестр одиннадцатый			
29	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	2	[1,2,6]
Итого:		306/2	

**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)	18/2
2	Подготовка к итоговому тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы, чтение дополнительной литературы по данной теме	0/310
3	Выполнение индивидуального задания (не менее 9 часов)	0/10
Итого:		18/322

**3.6. Учебным планом выполнение курсового проекта не предусмотрено.**

Для студентов заочной формы обучения предусмотрено выполнение индивидуального задания,

Объем учебной нагрузки при выполнении индивидуального задания – 10 часов. Рекомендуемый объем пояснительной записки по индивидуальному заданию – не более 12 страниц формата А4 (210×297 мм).

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

*Составляющая компетенции – полнота знаний*

- нулевой уровень: неверные, не аргументированные, с множеством грубых ошибок ответы на вопросы. Уровень знаний ниже минимальных требований;
- минимальный уровень: даны не полные, неточные и неаргументированные ответы на вопросы. Допущено много грубых ошибок. Уровень знаний ниже минимальных требований;
- 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;
- 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;
- средний уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу;
- продвинутый уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены неточности. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу;
- высокий уровень: понимает суть методики решения задачи. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, передовой производственный опыт.

#### *Составляющая компетенции – владение навыками*

- нулевой уровень: не демонстрирует владение навыками выполнения профессиональных задач. Не может выполнить задания;
- минимальный уровень: не демонстрирует владение навыками выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- пороговый уровень: владеет навыками выполнения профессиональных задач на пороговом уровне. Задания выполняет медленно и некачественно;
- средний уровень: владеет навыками выполнения профессиональных задач. Задания выполняет на среднем уровне по скорости и качеству;
- продвинутый уровень: владеет уверенными навыками выполнения профессиональных задач. Быстро и качественно выполняет задания, иногда допуская незначительные погрешности;
- высокий уровень: владеет уверенными навыками выполнения профессиональных задач. Быстро и качественно выполняет задания, при необходимости демонстрируя творческий подход.

#### *Обобщенная оценка сформированности компетенций*

- нулевой уровень: на нулевом уровне сформированы: все составляющие; одна или две из трёх, остальные – на более высоком уровне;
- минимальный уровень: на минимальном уровне сформированы: все составляющие; одна или две из трёх, остальные – на более высоком уровне;
- пороговый уровень: на пороговом уровне сформированы: все составляющие; одна или две из трёх, остальные – на более высоком уровне;
- средний уровень: на среднем уровне сформированы: все составляющие; одна или две из трёх, остальные – на более высоком уровне;
- продвинутый уровень: на продвинутом уровне сформированы: все составляющие; одна или две из трёх, остальные – на высоком уровне;
- высокий уровень: на высоком уровне сформированы все составляющие компетенций.

## 4.2. Критерии оценивания знаний студентов очной формы обучения

Средствами оценивания являются:

- посещение учебного занятия;
- сдача нормативов;
- 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	68
Сдача нормативов	60
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).

Количество баллов за сдачу нормативов определяется как сумма баллов следующим образом:

Нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростные	Бег на 60м (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
Силовые	Подтягивание (девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
Выносливость	Бег на 1000м (мин,с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15

#### БЕГ 60 м

Бег проводится по прямой беговой дорожке манежа. Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта (по желанию участника).

Ошибки (попытка не засчитывается):

После первого фальстарта участник получает предупреждение, после второго – снимается с соревнований, очки набранные в других видах соревнований аннулируются.

#### НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них вправо и влево от точки пересечения наносится разметка в сантиметрах от + 1см до + 20см и от – 1см до –10 см. Участник без обуви садится справа от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения, но ее не касались, расстояние между пятками 25 – 30 см. Руки вперед, внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает колени участника одной рукой к полу, не позволяя сгибать ноги в коленном суставе во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным с точностью до 0.5см.

#### ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- заступ за линию измерения или касание ее.

#### ПОДТЯГИВАНИЕ

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

По команде «Можно», сгибая руки, он подтягивается к такому положению, когда его подбородок находится над перекладиной. Затем участник полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участника хватает сил.

Результатом тестирования является количество безошибочных подтягиваний, при которых не нарушено ни одно условие.

Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации ИП на 0,5 сек.;
- участник делает остановку на 2 и более секунды;

- не удастся зафиксировать нужное положение более 2 раз подряд;
- разновременное сгибание рук.

#### СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 0,5 сек.;
- находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3 секунд;
- поочередное разгибание рук;
- ложиться на скамью грудью;
- разгибать и сгибать руки не с полной амплитудой;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи.

#### 4.3. Примерная тематика самостоятельных заданий для студентов

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
- 22 Основная направленность самостоятельных занятий. Методика самостоятельных тренировочных занятий

#### **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. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.

4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
19. Здоровье человека как ценность.
20. Факторы его определяющие.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни.
27. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
28. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

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

### *1. 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>

### *II. 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. 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. Корневская Е.Н., Кучерак А.П. Методические рекомендации по теме: Двигательная активность - ведущий фактор профилактики и лечения заболеваний позвоночника : для студентов 1-4 курсов, преподавателей физической культуры и спорта / Е.Н. Корневская, А.П. Кучерак. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 40 с. (доступ через личный кабинет студента).
2. Ямилова Е.А. Прикладное плавание: (методические рекомендации) / Е.А. Ямилова и др. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 32с. (доступ через личный кабинет студента).

3. Харьковский В.А. Аэробная нагрузка при нарушении функции дыхания: (методические рекомендации) / В.А. Харьковский и др. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 36 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 практических занятий, 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 практических занятий, 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 практических занятий, 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 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 практических занятий, 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  В.А. Харьковский