

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



**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. проректора по научно-педагогической работе

А.Б. Бирюков

(подпись)

« 04 » июня 2019 года

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

**Факультативная часть**

Специальность подготовки:	21.05.04 Горное дело
	(код и наименование направления / специальности)
Специализация:	«Транспортные системы горного производства»
	(наименование профиля / магистерской программы / специализации)
Программа:	специалитет
	(бакалавриат, магистратура, специалитет)
Форма обучения:	очная
	(очная, заочная, очно-заочная)

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

Донецк, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (общая подготовка). Факультативная часть составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки: 21.05.04 «Горное дело», специализация «Транспортные системы горного производства».  
для 2019 года приёма.

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

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

Протокол от «27» марта 2019 года № 7

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

(В.А. Харьковский)  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:  
кафедра «Транспортные системы и логистика им.И.Г.Штокмана»

Протокол от «14» мая 2019 г. № 11

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

(В.П. Кондрахин)  
(Ф.И.О.)

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

Протокол от «30» мая 2019 года № 5

Председатель

  
(подпись)

(С.В. Борщевский)  
(Ф.И.О.)

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

Протокол от « 29 » августа 20 19 года № 4  
Заведующий кафедрой В.В. Харькович (Харькович В.В.)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано с выпускающей кафедрой Транспортные системы и  
Заведующий кафедрой Вондрахин В.П. механика  
(подпись) (Ф.И.О.) и И.Т. Шток-  
мана

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**

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:

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 (ОК-8).

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

Дисциплина «Физическое культура» входит в перечень обязательных учебных дисциплин образовательной программы.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	10		10		0
Воспитанию моральных и волевых качеств	12		10		2
Овладение специальными практическими умениями	10		10		0
Повышение уровня и качества работоспособности	10		10		0
Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	8		8		0
Семестр четвертый					
Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10		10		0
Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10		10		0
Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10		10		0
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	10		6		4
Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	12		12		0
Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	10		10		0
Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	10		10		0
Семестр седьмой					
Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	18		16		2
Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18		18		0
<i>Индивидуальное задание</i>					
<i>Курсовая работа (проект)</i>					
<i>Подготовка к экзамену</i>					
Итого:	324		306		18

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



### 3.3. Практические (семинарские) занятия

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

20	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	10	[1,2,4]
21	Обучение техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	10	[1,2,4]
22	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП	10	[1,2,4]
23	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и быстрого ее восстановления в различных видах деятельности	6	[1,2,4]
24	Овладение навыками формирования высокой личной физической культуры студента	12	[1,2,3,4]
25	Овладение эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и быстрого ее восстановления при умственной и физической работе.	10	[1,2,4]
26	Мировое Олимпийское движение. Участие выдающихся спортсменов в Олимпийских играх.	10	[2,4,5]
Семестр седьмой			
27	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	16	[4,5]
28	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	18	[1,4,6]
Итого:		306	

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

**3.5. Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час. очн
1	Подготовка к практическим занятиям (не менее 50% от объема аудиторных практических занятий)	18
Итого:		18

**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

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)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25

	из вися лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине)	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 удается 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

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 №337-14 от 02.05.2018г.

**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 (новая редакция)», утвержденном 25.11.2016 года, протокол №8.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Литература:

#### Основная:

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>
  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>

#### Дополнительная:

1. Методические рекомендации по теме: Двигательная активность - ведущий фактор профилактики и лечения заболеваний позвоночника [Электронный ресурс] : для студентов 1-4 курсов, преподавателей физической культуры и спорта / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Е.Н. Кореневская, А.П. Кучерак. - 61 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4084.zip>
2. Прикладное плавание [Электронный ресурс] : (методические рекомендации) / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Е.А. Ямилова и др. - 33 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4085.zip>
3. Аэробная нагрузка при нарушении функции дыхания [Электронный ресурс] : (методические рекомендации) / Государственное высшее учебное заведение "Донецкий национальный технический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГВУЗ "ДонНТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: В.А. Харьковский и др. - 73 Кб. - Донецк : ГВУЗ "ДонНТУ", 2016. - 1 файл. - Систем. требования: ZIP-архиватор.<http://ed.donntu.org/books/m4086.zip>
4. Методические рекомендации по теме "Альтернативные системы физического воспитания и оздоровления студентов. Методика "пилатес" [Электронный ресурс] : (для студентов 1-4 курсов высших учебных заведений) / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Л.В. Харьковская, В.А. Харьковский. - 798 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/18/m4646.pdf>
5. Методические рекомендации «Двигательная активность фитнеса—залог здорового образа в жизни студента». Методика "Фитнес" [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования

/ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. И.В. Зубко. - 795 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/18/m4663.pdf>

6. Комплексное развитие двигательных качеств методом круговой тренировки в ВУЗе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов 1-4 курсов / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ф.Ф. Соломенный, Л.В. Харьковская. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/19/m4768.pdf>
7. Методические рекомендации «Утренняя гигиеническая гимнастика по системе Ниши (6 золотых правил здоровья)» [Электронный ресурс] / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Е.А. Иванько, В.А. Харьковский. - 483 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/19/m4769.pdf>
8. Методические рекомендации «Аэробика с элементами шейпинга» [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Е.А. Иванько, В.А. Харьковский. - 889 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: AcrobatReader. <http://ed.donntu.org/books/19/m4770.pdf>

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практические занятия проводятся:**

**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.

**Зал тяжелой атлетики:**

- силовые тренажеры (15 шт.);
- штанги (3 шт.);
- полный гантельный ряд;
- беговая дорожка (2шт.).

**Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса:**

- гимнастические маты (6 шт.);
- дорожка акробатическая;
- ковер гимнастический;
- набор волейбольных и баскетбольных мячей;
- обручи;
- скакалки.



**Спортивный манеж с преподавательскими, раздевалками и душевыми:**

- скалодром с инвентарем (веревки зацепы, карабины);
- тренажерный зал (силовые тренажеры (15 шт.), полный гантельный ряд, штанги (3 шт.), набор гирь);
- стол для занятий по настольному теннису с инвентарем (5 шт.);
- беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, песочная яма);
- площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи);
- площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу ;
- 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.

**Плавательный бассейн с преподавательскими, раздевалками, душевыми:**

- 5 плавательных дорожек;
- инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой;
- ласты, нудлы, доски для плавания.

Составитель рабочей программы



Е.Н. Кореневская