

# ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:



Проректор по научно-педагогической работе

(А.В. Левшов)

(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая часть гуманитарного, социального и экономического цикла

для студентов направлений подготовки: 22.03.02 Металлургия

Направление  
(специальность) подготовки:

22.03.02

Направленность:

все специализации

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

Семестр(ы)	
Общая трудоёмкость в з.е./часах	2/72
Аудиторные занятия (час.), в том числе	-
Лекции (час.)	-
Практические (семинарские) занятия (час.)	68
Лабораторные работы (час.)	
Самостоятельная работа (час.), в том числе	4
Курсовой проект/работа (семестр)	-
Индивидуальное задание (кол.)	-
Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачёт):	зачет

Донецк, 2016 г.



Рабочая программа дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Базовая часть гуманитарного, социального и экономического цикла  
составлена в соответствии с учебным планом по направлению  
подготовки: 22.03.02

для 2016 года приёма.

Составители: преподаватели кафедры Физическое воспитание и спорт

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

Протокол от «29» августа 2016 года № 1

Заведующий кафедрой Навка (П.И. Навка)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:

кафедра рудотермических процессов и малоотходных технологий

Протокол от «29» 08 2016 г. № 1

Заведующий кафедрой Кочуров А.В.

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:

кафедра технической теплофизики

Протокол от «30» 08 2016 г. № 1

Заведующий кафедрой Биряков А.Б.

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:

кафедра обработки металлов давлением

Протокол от «29» 08 2016 г. № 1

Заведующий кафедрой Гуденко Е.А.

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:

кафедра металлургии стали и сплавов

Протокол от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. № \_\_

Заведующий кафедрой Гуденко Е.А.

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:

кафедра цветной металлургии и конструкционных материалов

Протокол от «02» 09 2016 г. № 2

Заведующий кафедрой Пасечник С.В.

Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДонНТУ по направлению  
22.03.02. Металлургия

Протокол от «26» 09 2016 года № 3

Председатель Гуденко Е.А.  
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа **продлена** для 2017 года приёма на заседании кафедры  
Физического воспитания и спорта.

Протокол от «08» 06 2017 года № 10

Заведующий кафедрой Навка (П.И. Навка)



Рабочая программа **одобрена учебно-методической комиссией** ДонНТУ по направлению  
22.03.02. Metallurgy

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

Председатель \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(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.)



## 1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина рассматривает вопросы:

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

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

**В результате освоения дисциплины студент должен знать:**

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

**уметь:**

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

- Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций:

Перечень компетенций по направлениям образовательного уровня "Бакалавриат"			
Код направления подготовки	Название направления(специальности)	компетенция	расшифровка компетенции
22.03.02	Металлургия	ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

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

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



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1.Первый курс

##### 3.1.1.Первый семестр

##### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности.
2. Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.
3. Физическая культура и основы здорового образа жизни студента.

##### Темы практических занятий в 1 семестре

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечения здоровья и профессиональной дееспособности. Правила безопасности на спортивных площадках.	2
2.	Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4
3.	Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.	4
4.	Физическая культура и основы здорового образа жизни студента	4
5.	Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	4
6.	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	4
7.	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки.	4
8.	Развитие силы средствами общей физической подготовки	4
9.	Формирование глубоких профессиональных знаний по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке	2
10.	Обучение правилам соревнований в ходе образовательного процесса	2
11.	Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства	2
12.	Физическая подготовка в системе физического совершенствования личности.	4
13.	Основы методики построения индивидуальной формы занятий системами физических упражнений.	4
14.	Основы методики закаливания.	4
15.	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки.	4
16.	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	4
17.	Совершенствование навыков и умений средствами общей физической подготовки.	2
18.	Воспитанию моральных и волевых качеств	2
19.	Овладение специальными практическими умениями	2
20.	Повышение уровня и качества работоспособности	2
21.	Оздоровительное и прикладное значение занятий физической культурой и спортом. Правила безопасности на спортивных площадках	2
22.	Основы атлетизма. Техника выполнения силовых упражнений.	2
	Всего	68

##### Методическая подготовка

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

##### Темы самостоятельных занятий в 1 семестре

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

Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями



## Физическая подготовка

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

## Контроль

Активное посещение учебных занятий согласно расчетам системы оценки.

## 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1.

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

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

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

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

Таблица 2.

Система оценки посещения учебных занятий студентов 1 и 4 года обучения в процентах и баллах

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



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

Таблица №3

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



**Тесты и нормативы для студентов вузов 1-4 курсов**

Таблица 4

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



## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Литература

#### Основная

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

#### Дополнительная

1. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса [Электронный ресурс] / Б. Контрерас. - 75 Мб. - 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.
2. Физкультура и спорт (2008-2009).
3. Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур (2016-2017). <http://xn--blamg3b.xn--plai/>

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

#### К практическим занятиям:

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

#### К самостоятельной работе студентов

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

#### Информационные ресурсы

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



## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвид дополнительного образования	3	4	5	6	7	8
1							
2	Кафедра Физического воспитания и спорта	<p><b>Тренажерный зал тяжелой атлетики в цокольном этаже 3-го учебного корпуса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силовые тренажеры (10 шт.);</li> <li>- гири (20 шт.);</li> <li>- штанги в сборе (8 шт.);</li> <li>- полный гантельный ряд;</li> <li>- обручи;</li> <li>- скакалки.</li> </ul> <p><b>Зал тяжелой атлетики 3-го учебного корпуса (южное крыло):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силовые тренажеры (15 шт.);</li> <li>- штанги (3 шт.);</li> <li>- полный гантельный ряд;</li> <li>- беговая дорожка (2шт.).</li> </ul> <p><b>Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса</b> (площадка паркетная для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты (6 шт.);</li> <li>- дорожка акробатическая;</li> <li>- ковер гимнастический;</li> <li>- набор волейбольных и баскетбольных мячей;</li> <li>- обручи;</li> <li>- скакалки.</li> </ul>	<p>Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практической занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)</p> <p>Учебный корпус №3 83050, Донецк, ул. Артема, 96</p> <p>Учебный корпус №3 83050, Донецк, ул. Артема, 96</p> <p>83001, Донецк, ул. Артема, 58</p> <p>Общежитие №5 83055, Донецк, ул. Челюскинцев, 186а</p>	<p>Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда, субаренда, безвозмездное пользование</p> <p>оперативное управление</p> <p>оперативное управление</p> <p>оперативное управление</p>	<p>Полное наименование собственника(арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества</p> <p>Государство в лице МОН ДНР</p> <p>Государство в лице МОН ДНР</p> <p>Государство в лице МОН ДНР</p> <p>Государство в лице МОН ДНР</p>	<p>Заключено соответствии учебно-материальной базы установленным требованиям</p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p>Площадь, м<sup>2</sup></p> <p>166</p> <p>270</p> <p>600</p> <p>Не эксплуатируется</p>
4							



5	Кафедра Физического воспитания и спорта	<p>Легкоатлетический манеж ДонНТУ с преподавательскими, раздевалками и душевыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скалодром с инвентарем (веревки, зацепы, карабины);</li> <li>- тренажерный зал (силовые тренажеры (15 шт.), полный гантельный ряд, штанги (3 шт.), набор гирь);</li> <li>- стол для занятий по настольному теннису с инвентарем (5 шт.);</li> <li>- беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, песочная яма);</li> <li>- площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи);</li> <li>- площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу (мячи, ворота, баскетбольные щиты);</li> <li>- ринг боксерский;</li> <li>- боксерский зал (перчатки, шлемы, груши, лапы, битки);</li> <li>- зал для занятий восточными единоборствами (груши, спортивные маты, битки);</li> <li>- стенды для занятий по стрельбе из лука с набором луков и мишеней;</li> <li>- площадка для игры в бадминтон и волейбол с сетками, мячами, ракетками, воланами;</li> <li>- гимнастические стенки, скамейки, турники.</li> </ul> <p><b>Плавательный бассейн, крытый, 25-метровый</b> с преподавательскими, раздевалками, душевыми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 плавательных дорожек;</li> <li>- инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой;</li> <li>- ласты, нудлы, доски для плавания.</li> </ul>	83015, Донецк, ул. Богдана Хмельницкого, 104	оперативное управление	Государство в лице МОН ДНР	4620
6			83015, Донецк, ул. Артема, 133в	оперативное управление	Государство в лице МОН ДНР	1080
7						
8						

Рабочую программу составил  
Зав. кафедрой ФВиС

 П.И. Навка