

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И ТОРГОВЛИ  
ИМЕНИ МИХАИЛА ТУГАН-БАРАНОВСКОГО»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление  
Специальность 38.05.02 Таможенное дело  
Факультет маркетинга, торговли и таможенного дела  
2-й курс очной и заочной форм обучения

Учебный год: 2019-2020

Донецк  
2018

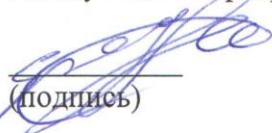
Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов специальности 38.05.02 Таможенное дело

«21» июня 2018 года. – 15 с.

Разработчики: А. П. Фёдоров, к. п. н.,  
А. П. Печенкин, старший преподаватель



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол от «21» июня 2018 года № 23  
Заведующий кафедрой

  
(подпись)

А. П. Федоров

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета маркетинга, торговли и таможенного дела

  
(подпись)

Д. В. Махносов

Дата «03» июля 2018 года

Одобрено Учебно-методическим советом Университета

Протокол от «30» мая 2018 года № рабочей

Председатель  Л.А.Омельянович  
(подпись)

© Фёдоров А. П., Печенкин А. П., 2018 год  
© ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2018 год

## 1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование показателей	Укрупненная группа специальностей, специальность, образовательная программа	Характеристика учебной дисциплины	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц – 2	38.00.00 Экономика и управление	базовая	
	38.05.02 Таможенное дело		
Модулей – 1	специалитет	<b>Год подготовки:</b>	
Смысловых модулей – 2		2-й	2-й
Индивидуальные научно-исследовательские задания не предусмотрено		<b>Семестр</b>	
Общее количество часов – 72		3-й; 4-й	3-й; 4-й
Количество часов в неделю для очной формы обучения:  аудиторных – 2 самостоятельной работы студента -		<b>Лекции</b>	
		час.	8 час.
		<b>Практические, семинарские</b>	
	72 часов	час.	
	<b>Лабораторные</b>		
	час.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
час.	64 час.		
<b>Индивидуальные задания:</b> не предусмотрено			
<b>Вид контроля</b>			
	3-й семестр – зачет; 4-й семестр – зачет	3-й семестр – зачет; 4-й семестр – зачет	

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** учебной дисциплины: укрепление здоровья, формирование физической культуры личности, воспитание ее морально-волевых качеств и необходимости в здоровом образе жизни, использование приобретенных ценностей физической культуры в личной, социальной и профессиональной деятельности, корректирование физического развития и телосложения, повышение общей и профессиональной работоспособности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками в достижении физического совершенства.

**Задачи** учебной дисциплины: формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина С.1.Б.13 Физическая культура и спорт представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью программы высшего профессионального образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело и относится к базовой части учебного плана подготовки специалистов.

## 4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; организационно-правовые основы физической культуры и спорта; средства профилактики утомления; составляющие здорового образа жизни; коррекционные возможности физических нагрузок;

**уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать средства профилактики утомления; выполнять комплекс физических упражнений восстановления работоспособности; планировать активный отдых; определять уровень энергозатрат при физических нагрузках;

**владеть:** арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для формирования соответствующих компетенций; представлением о современных видах спорта.

## **5. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Семестр 3-й**

#### **Смысловой модуль 1. Легкая атлетика**

**Тема 1.** Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения.

**Тема 2.** Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

**Тема 3.** Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега.

**Тема 4.** Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

#### **Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта**

**Тема 5.** Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта.

**Тема 6.** Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

**Тема 7.** Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта.

**Тема 8.** Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

### **Семестр 4-й**

#### **Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта**

**Тема 1.** Совершенствование техники избранного вида спорта.

**Тема 2.** Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

**Тема 3.** Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.

**Тема 4.** Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

#### **Смысловой модуль 2. Легкая атлетика**

**Тема 5.** Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

**Тема 6.** Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.

**Тема 7.** Особенности техники прыжков в легкой атлетике.

**Тема 8.** Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

### **Уровень**

А) Предыдущие условия: Студент должен иметь необходимый начальный уровень физической подготовленности и валеологической культуры, двигательные навыки в избранном виде спорта.

## 6. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						заочная форма обучения					
	всег	в том числе					всег	в том числе				
		л	п	лаб.	инд.	срс		л	п	лаб.	инд.	срс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Семестр 3-й</b>												
<i>Смысловой модуль 1. Легкая атлетика</i>												
Тема 1. Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения.	4		4				6	2				4
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
Тема 3. Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега.	2		2				4					4
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
<b>Итого по смысловому модулю 1</b>	18		18				18	2				16
<i>Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта</i>												
Тема 5. Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта.	2		2				4					4
Тема 6. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
Тема 7. Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта.	4		4				6	2				4

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
<b>Итого по смысловому модулю 2</b>	18		18				18	2				16
<b>Итого 3-й семестр</b>	36		36				36	4				32
<b>Семестр 4-й</b>												
<b>Смысловый модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта</b>												
Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.	2		2				6	2				4
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
Тема 3. Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.	4		4				4					4
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
<b>Итого по смысловому модулю 1</b>	18		18				18	2				16
<b>Смысловый модуль 2. Легкая атлетика</b>												
Тема 5. Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	4		4				6	2				4
Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
Тема 7. Особенности техники прыжков в	2		2				4					4

легкой атлетике.												
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6		6				4					4
<b>Итого по смысловому модулю 2</b>	18		18				18	2				16
<b>Итого 4-й семестр</b>	36		36				36	4				32
<b>Всего</b>	<b>72</b>		<b>72</b>				<b>72</b>	<b>8</b>				<b>64</b>

### 7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	не предусмотрено	
...		

### 8. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов, о. ф. о.
<b>Семестр 3-й</b>		
1	Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения.	4
2	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	6
3	Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега.	2
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6
5	Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта.	2
6	Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6
7	Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта.	4
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6
<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>36</b>
<b>Семестр 4-й</b>		
1	Совершенствование техники избранного вида спорта.	4



2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6
3	Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.	2
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6
5	Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	2
6	Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.	6
7	Особенности техники прыжков в легкой атлетике.	4
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	6
<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>36</b>
<b>Всего</b>		<b>72</b>

### 9. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1		

### 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	не предусмотрено	

**11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:** не предусмотрено учебным планом.

### 12. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Комплект учебно-методических материалов для обеспечения и сопровождения рабочей программы включает современную учебную и научную литературу, перечень тем рефератов, комплект методических рекомендаций для самостоятельной работы студентов, методические рекомендации по проведению контроля методом тестирования, комплекты лекций по всем темам.

1. Корж, Д. И. Основные направления подготовки к сдаче норм ГТО. – Донецк: Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 43 с.

2. Сидельников, Д. П. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств средствами футбола. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 48 с.

3. Печенкин, А. П. Нетрадиционные методики физической культуры в системе высшего профессионального образования. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.

4. Семашко, А. В. Методика развития выносливости средствами легкой атлетике. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 32 с.

5. Белянский, И. В. Формирование профессиональных качеств будущих специалистов на занятиях по волейболу. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 30 с.

6. Назаренко, В. К. Методика развития скорости и скоростной выносливости на занятиях по легкой атлетике. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.

7. Корж, Д. И. Методика обучения техническим приемам в волейболе на занятиях по физическому воспитанию. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 36 с.

8. Хижняк, В. В., Ясько Г. В. Развитие физических качеств средствами каратэ. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 471 с.
9. Харлампов, Г. А. Методическое руководство по проведению измерений биологического возраста и количества здоровья студентов. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 33 с.
10. Пугачева, И. И. Методика развития гибкости. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 26 с.
11. Соломенная, З. В., Федоров А. П. Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 54 с.
12. Шестаков, О. Н. Организация проведения занятий по легкой атлетике со студентами образовательных организаций высшего профессионального образования. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 30 с.
13. Бемянский, И. В., А. П. Печенкин. Организация проведения самостоятельных занятий по волейболу среди студентов университета. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 23 с.
14. Назаренко, В. К., Левадный А. Н. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 30 с.
15. Семашко, А. В. Развитие скоростно-силовых качеств студентов на самостоятельных занятиях по физической культуре. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 39 с.
16. Сидельников, Д. П. Психологическая подготовка футболистов. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 46 с.
17. Смоляков, Ю. В., Семашко А. В. Развитие физических качеств методом круговой тренировки в парах на занятиях физического воспитания в ВУЗе: метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Ю. В. Смоляков, А. В. Семашко. – Донецк: ДонНУЭТ, 2015. – 35 с.

## **13. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **13.1 Студенты основной и специальной медицинских групп**

Согласно КМСОНП количество баллов, набранных студентом, лежит в пределах от 0 до 100. Семестр делится на два модуля, за каждый модуль студент имеет возможность набрать 50 баллов.

Студент получает положительную оценку по физическому воспитанию, если он посетил все практические занятия в течение семестра и сдал тестовые нормативы ГФСК ГТО (8 тестов с оценкой от одного до пяти баллов, по четыре норматива в каждом смысловом модуле). В другом случае студент обязан отработать пропущенные занятия в установленном на кафедре физического воспитания порядке.

Баллы начисляются за регулярное посещение занятий от 0 до 2 баллов за одно активное занятие. Под активным посещением занятий нужно понимать, что студент в спортивной одежде и спортивной обуви своевременно (без опозданий) приходит на занятия и активно выполняет все физические упражнения и придерживается советов и рекомендаций преподавателя, в этом случае он получает 2 балла за каждое занятие.

Если студент пришел на занятие с опозданием (не больше 15 минут) в спортивной одежде и обуви и в течении пары выполнял все рекомендации преподавателя, получает за это занятие 2 балла. Если студент опаздывает больше чем на 15 минут, но не больше 30 минут без уважительной причины, дальше занимается в соответствии с общими требованиями, он получает за это занятие 0 баллов.

К занятиям по физическому воспитанию допускаются студенты, которые прошли медосмотр в установленном в Университете порядке. Имеют спортивную одежду и спортивную обувь, которые отвечают технике безопасности и дает возможность качественно выполнять все физические упражнения, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Студент, который пришел без спортивной одежды или обуви, к занятиям не допускается и получает отметку об отсутствии.

В случае присутствия студента на занятии в спортивной форме и обуви, но если он не может выполнять упражнения по причине плохого самочувствия, легкого заболевания, циклические физиологические боли у студенток и др. получает за занятие 0 баллов, что дает возможность не отрабатывать пропущенные занятия если общее количество баллов заработанных за семестр удовлетворяют студента.

Отработка пропущенных занятий возможна следующим образом:

- участие на дополнительных занятиях организованных на кафедре в соответствии с расписанием;

Получение дополнительных баллов возможно следующим образом:

- участие в спортивных студенческих соревнованиях;
- участие в конференциях с публикацией тезисов докладов или статей.

Начисление баллов за каждый модуль для студентов производится с помощью формулы  $N \cdot 17$ . N – количество баллов полученных студентом,

$2 \cdot n$  n – кол-во практических занятий.

#### Нормативы оценки уровня физической подготовленности 17-18 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы				
			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
Скоростные	Бег на 60 м (с)	Ж	12,0	11,2	10,5	10,0	9,6
		М	10,5	9,9	9,3	8,8	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Ж	130	140	160	170	190
		М	160	180	200	210	230
	Поднимание туловища	Ж	20	27	34	40	45
		М	24	30	37	43	50
Силовые	Подтягивание	Ж	6	10	14	18	22
		М	5	7	10	14	18
	Сгибание и разгибание рук	Ж	4	8	12	16	20
		М	20	27	33	40	50
Координация	Челночный бег 4*9 м (с)	Ж	12,0	11,3	10,7	10,2	9,8
		М	11,2	10,6	10,0	9,6	9,2
Выносливость	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	5.46,0	5.06,0	4.42,0	4.26,0
		М	14.28,0	13.20,0	12.24,0	11.45,0	11.20,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-3	1	5	9	14
		М	-5	0	3	7	12

#### Нормативы оценки уровня физической подготовленности 19-23 года

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы				
			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
Скоростные	Бег на 60 м (с)	Ж	12,2	11,4	10,7	10,2	9,8
		М	10,5	9,9	9,3	8,8	8,4

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Ж	135	150	165	180	200
		М	170	185	205	230	245
	Поднимание туловища	Ж	20	27	34	40	45
		М	24	30	37	43	50
Силовые	Подтягивание	Ж	6	10	14	18	22
		М	6	8	12	16	20
	Сгибание и разгибание рук	Ж	6	10	14	18	22
		М	24	30	36	45	55
Координация	Челночный бег 4*9 м (с)	Ж	12,2	11,5	10,9	10,4	10,0
		М	11,0	10,4	9,8	9,4	9,0
Выносливость	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	5.46,0	5.06,0	4.42,0	4.26,0
		М	14.04,0	13.00,0	12.08,0	11.36,0	11.12,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-4	1	4	8	13
		М	-6	-1	2	6	11

### 13.2 Студенты, имеющие справки ЛФК и ВКК

Согласно КМСОНП количество баллов, набранных студентом, лежит в пределах от 0 до 100. Семестр делится на два модуля, за каждый модуль студент имеет возможность набрать 50 баллов.

Студент получает положительную оценку, если он посетил все практические занятия в течении семестра. В другом случае студент обязан отработать пропущенные занятия в установленном на кафедре физического воспитания порядке. Максимальное количество баллов за посещение занятий – 60. Дополнительно студенту могут быть начислены 10 баллов за помощь в организации и проведении внутривузовских Спартакиад по различным видам спорта. По 2 балла за один вид соревнований; 15 баллов начисляется за подготовку статьи для участия в студенческой научно-практической конференции, при условии приема статьи к изданию с официальным подтверждением; 15 баллов начисляется за написание тезисов доклада, и непосредственно участия с докладом на студенческой конференции, с получением соответствующего сертификата.

Балы за посещение занятий – от 0 до 2 баллов за одно занятие. Под посещением занятий нужно понимать, что студент в спортивной одежде и спортивной обуви своевременно (без опозданий) приходит на занятие и придерживается советов и рекомендаций преподавателя, в этом случае он получает 2 балла за каждое занятие.

Если студент пришел на занятие с опозданием (не больше 15 минут) в спортивной одежде и обуви и в течении пары выполнял все рекомендации преподавателя, получает за это занятие 1 балл.

Если студент опаздывает больше чем на 15 минут, но не больше 30 минут без уважительной причины, то он получает за это занятие 0 баллов, что дает возможность не отрабатывать это занятие, если общее количество баллов заработанных за семестр удовлетворяют студента.

Если студент опаздывает, более чем на 30 минут, без уважительной причины к занятиям не допускается и получает отметку об отсутствии.

К занятиям по физическому воспитанию допускаются студенты, которые прошли медосмотр в установленном в Университете порядке, имеют спортивную одежду и спортивную обувь, которые отвечают технике безопасности (кеды или кроссовки с мягкой резиновой подошвой). Студент, который пришел без спортивной одежды или обуви, к занятиям не допускается и получает отметку об отсутствии.

Отработка пропущенных занятий возможна на дополнительных занятиях, организованных на кафедре в соответствии с расписанием.

Начисление баллов за посещение практических занятий в течение одного модуля для студентов производится по формуле  $\frac{N*25}{2*n}$ .

N – количество баллов полученных студентом, n – количество практических занятий.

#### 14. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ III семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

#### IV семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

#### Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости и шкалы ECTS

По шкале ECTS	Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале	Определение
A	90-100	«Отлично» (5)	отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
B	80-89	«Хорошо» (4)	в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
C	75-79		в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
D	70-74	«Удовлетворительно» (3)	неплохо, но со значительным количеством недостатков
E	60-69		выполнение удовлетворяет минимальные критерии
FX	35-59	«Неудовлетворительно» (2)	с возможностью повторной аттестации
F	0-34		с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)

## 15. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Электрон. дан. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2017. – 128 с. : ил. - Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. – Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

2. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе [Электронный ресурс] : учеб. текстовое электрон. изд. лок. распространения / [И. Н. Шевелева и др.] ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Электрон. дан. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2018. – 128 с. – Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. – Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

### Дополнительная:

1. Антонов, А. И. Инновации спорту. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видах спорта [Электронный ресурс] / А. И. Антонов, Б. В. Лабудин. – Электрон. дан. – 142 с. – Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. – Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

2. Колтошова, Т. В. Здоровьесбережение в физическом воспитании студентов на основе кинезиологического подхода [Текст] : монография / Т. В. Колтошова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 159, [1] с. – Прил. (15 с.). – Библиогр.: с. 135-144. - ISBN 978-5-8149-1728-7.

3. Ляликова, Н. Н. Физическое воспитание в вузе: проблемы и их решение с использованием баскетбола [Текст] : монография / Н. Н. Ляликова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 163, [1] с. : табл. - Прил. (41 с.). - Библиогр.: с. 104-122. – ISBN 978-5-8149-1727-0.

4. Мельникова, О. А. Организация и особенности обучения плаванию студентов с учетом индивидуального фенотипа [Текст] : монография / О. А. Мельникова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". - Омск : ОмГТУ, 2013. – 155, [1] с. : рис., табл. – Прил. ( 54 с.). – Библиогр.: с. 87-101. – ISBN 978-5-8149-1619-8.

5. Шевелева, И. Н. Физическая культура студенток в профилактике нарушения репродуктивного здоровья [Текст] : монография / И. Н. Шевелева, Ж. Б. Сафонова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 146, [2] с. : рис., табл. – Прил. (38 с.). – Библиогр.: с. 91-109.

6. Эммерт, М. С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов [Текст] : монография / М. С. Эммерт, О. О. Фадина ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 143, [1] с. : рис., табл. – ISBN 978-5-8149-1799-7.

### Электронные ресурсы:

1. Корж, Д. И. Основные направления подготовки к сдаче норм ГТО. – Донецк: Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 43 с.

2. Сидельников, Д. П. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств средствами футбола. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 48 с.

3. Печенкин, А. П. Нетрадиционные методики физической культуры в системе высшего профессионального образования. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.

4. Семашко, А. В. Методика развития выносливости средствами легкой атлетики. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 32 с.

5. Белянский, И. В. Формирование профессиональных качеств будущих специалистов на занятиях по волейболу. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 30 с.
6. Назаренко, В. К. Методика развития скорости и скоростной выносливости на занятиях по легкой атлетике. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.

#### 16. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] / [ООО «Итеос» ; Е. Кисляк, Д. Семячкин, М. Сергеев]. – Электрон. текстовые дан. – [Москва : ООО «Итеос», 2012]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru>.
2. Электронный каталог Научной библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского [Электронный ресурс] / НБ ДонНУЭТ. – Электрон. дан. – [Донецк, 1999- ]. – Режим доступа: <http://catalog.donnuet.education>.

#### 17. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия лаборатории, спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование лаборатории: спирограф, ростомер, измеритель давления.

Спортивные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

Тренажерные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

тренажеры, штанги, блины, гантели, гири.

Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

#### 18. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фамилия, имя, отчество	Должность (для совместителей и место основной работы, должность)	Наименование учебного заведения, которое окончил (год окончания, специальность, квалификация по диплому)	Ученая степень, шифр и наименование научной специальности, ученое звание, какой кафедрой присвоено, тема диссертации	Повышение квалификации (наименование организации, вид документа, тема, дата выдачи)
1	2	3	4	5
Федоров Андрей Павлович	Заведующий кафедрой	Славянский государственный педагогический институт 1995 г., «Педагогика и методика среднего образования. Физическая культура», учитель физической культуры и валеологии.	Кандидат педагогических наук, 13.00.07 теория и методика воспитания, тема: «Воспитание ценностей здорового способа жизни у студентов высших учебных	Институт последипломного образования инженерно-педагогических работников, Удостоверение о повышении квалификации № 699 от 29.01.2016 г., «Подготовка экспертов для проведения лицензионной и

			заведений экономики и торговли».	аккредитационной экспертизы образовательных организаций высшего профессионального образования»; Государственная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», сертификат № 0006/18 от 11.05.2018 г. «О прохождении программы обучения в сфере электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» 11.04.2018 г. – 16.05.2018 г.
Печенкин Александр Павлович	старший преподаватель	Андижанский государственный педагогический институт, 1987 г., «Физическое воспитание», учитель физической культуры.	-	Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», отчет о стажировке от 31.04.2016 г., «Условия учебного процесса на кафедре физического воспитания и спорта» 28.03.2016 г. – 28.04.2016 г. (72 ч).