Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна
Должность: Проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 23.11.2026 23:21:20
Уникальный программный ключ:
b066544bae1e449cd8bfcc7037224a676a271b2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

_____ Крылова Л. В.

(подпись)

«25» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.32.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(шифр, название дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки _15.00.00 Машиностроение__

(код, наименование)

Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

(код, наименование)

Профиль: Инженерия технических систем пищевой промышленности_

(наименование)

Институт _____пищевых производств_____

Форма обучения, курс: очная форма обучения 1 курс

заочная форма обучения 1 курс

Рабочая программа адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (*при наличии таких лиц*)

Донецк

2026

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование профилю: Инженерия технических систем пищевой промышленности, разработана в соответствии с ОПОП ВО для набора обучающихся 2026 года.

Разработчик: Романова Кристина Юрьевна, ассистент кафедры физического воспитания

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 года № 10
Заведующий кафедрой физического воспитания

_____ Федоров А.П.
(подпись) (фамилия, инициалы)

СОГЛАСОВАНО
Директор института пищевых производств

_____ Кулешов Д.К.
(подпись) (фамилия, инициалы)
Дата «24» февраля 2026 года

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ»
Протокол от «25» марта 2026 года № 8

Председатель_____ Крылова Л.В.
(подпись) (фамилия, инициалы)

© Романова К.Ю., 2026 год
© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2026 год

1. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<table>
<tr><td rowspan="2">Наименование показателя</td><td rowspan="2">Наименование укрупненной группы направлений подготовки, направление подготовки, профиль, программа высшего образования</td><td colspan="2">Характеристика дисциплины</td></tr>
<tr><td>очная форма обучения</td><td>заочная форма обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Количество зачетных единиц – 2</td><td>Укрупненная группа направлений подготовки 15.00.00 Машиностроение</td><td colspan="2" rowspan="2">Базовая</td></tr>
<tr><td>Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование</td></tr>
<tr><td>Модулей – 1</td><td rowspan="6">Профиль:
Инженерия технических систем пищевой промышленности</td><td colspan="2">Год подготовки</td></tr>
<tr><td>Смысловых модулей – 2</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Общее количество часов – 72</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Количество часов в неделю для очной формы обучения:
1-й семестр
аудиторных – 4
самостоятельной работы обучающегося –</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекции</td></tr>
<tr><td>___час.</td><td>___час.</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Программа высшего образования – программа бакалавриата</td><td colspan="2">Практические, семинарские занятия</td></tr>
<tr><td>62 час.</td><td>4 час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторные занятия</td></tr>
<tr><td>___час.</td><td>___час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа</td></tr>
<tr><td>6,65 час.</td><td>65,35 час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Индивидуальные задания*:</td></tr>
<tr><td>2 ТМК</td><td>2 ТМК</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма промежуточной аттестации:
(зачет, экзамен)</td></tr>
<tr><td>зачет</td><td>зачет</td></tr>
</table>

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 65,35 / 6,65
для заочной формы обучения – 4 / 65,35

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

укрепление здоровья, формирование физической культуры личности, воспитание ее морально-волевых качеств и необходимости в здоровом образе жизни, использование приобретенных ценностей физической культуры и спорта 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 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 достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВПО

Дисциплина Б1.О.32.01 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО.

Обучающийся должен иметь необходимый начальный уровень физической подготовленности и валеологической культуры, двигательные навыки в избранном виде спорта.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения изучения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **компетенции** и **индикаторы их достижения**:

Код и наименование компетенции	*Код и наименование индикатора достижения компетенции*
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физического культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

уметь: развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

владеть: базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Физическая культура и спорт (1 курс (1 семестр))

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.

Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.

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

Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.

Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.

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

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						очно-заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л[1]	п[2]	лаб[3]	СР[4]	Пр[5]		л	п	лаб	СР	Пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Физическая культура и спорт (1 курс (1 семестр))												
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика												
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	6	-	6	-	-	-	8	-	-	-	8	-
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	8	-
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	8	-
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	11	-	8	-	3	-	8	-	-	-	8	-
Итого по смысловому модулю 1	***33***	**-**	***30***	-	3	-	32	-	-	-	32	-
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта												
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	8	-
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	8	-
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	10	-	2	-	8	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	11,65	-	8	-	3,65	-	11,35	-	2	-	9,35	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,65***	**-**	***32***	-	3,65	-	37,35	-	4	-	33,35	-
Всего по смысловым модулям	**68,65**	-	**62**	-	6,65	-	69,35	-	4	-	65,35	-
Катт	**3,1**	-	**3,1**	-	-	-	0,4	-	0,4	-	-	-
СРэк	**-**	-	**-**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИК	**-**	-	**-**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
КЭ	**-**	-	**-**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каттэк	**0,25**	-	**-**	-	-	0,25	0,25	-	-	-	-	0,25
Всего часов:	**72**	-	**65,1**	-	6,65	0,25	70	-	4,4	-	65,35	0,25

Примечания: 1. л – лекции;
2. п – практические (семинарские) занятия;
3. лаб – лабораторные занятия;
4. СР – самостоятельная работа;
5. Пр – прочие виды работы (ИК, Катт, КЭ, Каттэк)
6. ИК – индивидуальные консультации;
7. Катт – контактная работа на аттестацию в период теоретического обучения;
8. СРэк – самостоятельная работа в период экзаменационных сессий;
9. КЭ – консультации перед экзаменом
10. Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1 курс (1 семестр)			
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	6	-
2	Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	8	
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	8	
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	8	
5	Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	8	
6	Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	8	
7	Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	8	2
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	2
	Итого 1-й семестр	**62**	4
	Всего	**62**	**4**

8. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ – не предусмотрено

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
Всего:			

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1 курс (1 семестр)			
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	-	8
2	Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	-	8
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	-	8
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	3	8
5	Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	-	8
6	Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	-	8
7	Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде	-	8

	спорта		
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	3,65	9,35
	Итого 1-й семестр	**6,65**	65,35
	Всего	**6,65**	**65,35**

10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются такие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

1) для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.

2) для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– зачет, экзамен проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение их в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– зачет, экзамен проводятся в устной форме или выполняется в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения зачета, экзамена для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Зачет, экзамен могут проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Технические средства могут быть предоставлены ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», а также могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в информационно-телекоммуникационной сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа.

2) для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа.

11. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства детализируются по видам работ в оценочных материалах по дисциплине, которые утверждаются на заседании кафедры.

Система оценивания по дисциплине, изучаемой в очной форме обучения

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: - тестирование физической подготовленности (темы 1-8): бег на 60 м прыжок в длину с места поднимание туловища сгибание и разгибание рук подтягивание челночный бег 4*9 м кросс по пересеченной местности наклон вперед - текущий модульный контроль (доклад) –темы 4, 8	 10 10 10 10 10 10 10 10 10	 10 10 10 10 10 10 10 10 20
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет	*100*
Итого за семестр	*100*	

Примечание. В соответствии с утвержденными оценочными материалами по дисциплине

Система оценивания по дисциплине, изучаемой в заочной форме обучения

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: - тестирование физической подготовленности (темы 1-8): бег на 60 м прыжок в длину с места поднимание туловища сгибание и разгибание рук подтягивание челночный бег 4*9 м кросс по пересеченной местности наклон вперед - текущий модульный контроль (доклад) –темы 4, 8	 10 10 10 10 10 10 10 10 10	 10 10 10 10 10 10 10 10 20
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет	*100*
Итого за семестр	*100*	

12. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл								Сумма, балл
Смысловой модуль 1				Смысловой модуль 2				
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	
10	10	10	20	10	10	10	20	100

Примечание. Т1, Т2, ... Т8 – номера тем соответствующих смысловых модуле

Государственная шкала оценивания академической успеваемости

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале
90-100	5 «отлично» / «зачтено»
75-89	4 «хорошо» / «зачтено»
60-74	3 «удовлетворительно» / «зачтено»
менее 60	2 «неудовлетворительно» / «не зачтено»

13. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Родионова, А.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура и спорт. Ч.1 : учебное пособие / А.Г. Родионова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Хабаровский государственный университет экономики и права, Кафедра физического воспитания и спорта. – Хабаровск : ХГУЭП, 2022. – 104 с. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48123493. – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Текст : электронный.

2. Хижняк, В.В. Формирование и всестороннее развитие личности в системе физического воспитания и культуры здоровья : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / В.В. Хижняк ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; MS Windows 2000 и выше. Загл. с титул.

3. Шестаков О.Н. История игровых видов спорта : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей, образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / О.Н. Шестаков ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2022. – 1 электронный оптический диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; Windows 2000/NT/XP? Internet Explorer 5.0. 4x-CD-Drive. Windows compatible sound. 32 Mb of RAM. Загл. с титул. экрана. Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. 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.

2. 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.

3. Пугачева, И.И. Гимнастика в физической культуре : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / И.И. Пугачева ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; MS Windows 2000 и выше. Загл. с титул. экрана. Текст : электронный.

4. Хижняк, В.В. Физическая культура и спорт : укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление : профиль Товароведение непродовольственных товаров и коммерческая деятельность, Товароведение продовольственных товаров и коммерческая деятельность, Товароведение и экспертиза в таможенном деле : 1 курс очная форма обучения / В.В. Хижняк, Ю.В. Смоляков. – Донецк : ДОННУЭТ, 2022. – 12 с. – URL: http://catalog.donnuet.ru/. - Режим доступа: Электронная библиотека ДОННУЭТ. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания:

1. Белянский И.В., Совершенствование скоростно-силовых качеств в волейболе методом круговой тренировки. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 38 с.
2. Пугачева И.И., Романова О.П., Методика построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 43 с.
3. Юрьева Ю.В., Романова К.Ю., Организация самостоятельных занятий физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 50 с.
4. Соломенная З.В., Методика развития силовых способностей с использованием тренажеров и отягощений. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 43 с.
5. Доменко Ю.Н., Повышение роли здорового образа жизни у обучающихся в университете посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 42 с.
6. Белоус Ю.Э., Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 38 с.
7. Турчина Л.А., Методика развития двигательных качеств при самостоятельных занятиях физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 37 с.
8. Шестаков О.Н., Основы методики занятий физической культурой для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 32 с.
9. Доменко Ю.Н., Методические указания по организации практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 46 с.
10. Федоров А.П., Оздоровительный потенциал занятий баскетболом. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 119 с.

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Бойко, В. В. Double-dutch - спорт для всех (rope-skipping) : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Орел : МАБИВ, 2020. - 52 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1492851 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.
2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2021. - 92 с. - ISBN 978-5-91930-187-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2201688 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.
3. Мировой спорт: Правовое регулирование, позиционирование, коммуникации : монография / К. М. Барский, Е. А. Бухаров, Цзыпу Ван [и др.] ; под общ. ред. Н. Л. Пешина, А. В. Мальгина. - Москва : Издательство «Аспект Пресс», 2024. - 739 с. - ISBN 978-5-7567-1333-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2188462 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине "физическая культура и спорт" со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150278 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

5. Селезнева, Т. Лечебная физкультура : научно-популярное издание / Т. Селезнева. - Москва : ФЛИНТА, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-5323-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2055811 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

6. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2020. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2196556 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

7. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2020. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2196556 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1987532 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

9. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1818789 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

10. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2165255 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

11. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт — пространство, формирующее самореализацию личности : монография / С.И. Филимонова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 302 с. - ISBN 978-5-16-113945-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2218480 (дата обращения: 03.03.2026)

12. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1362-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157576 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

13. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1361-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157575 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация 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.

16. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИО педагогического (научно-педагогического) работника, участвующего в реализации образовательной программы	Условия привлечения (по основному месту работы, на условиях внутреннего/ внешнего совместительства; на условиях договора гражданско-правового характера (далее – договор ГПХ)	Должность, ученая степень, ученое звание	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании
Романова Кристина Юрьевна	По основному месту работы	Ассистент кафедры, ученой степени нет, ученого звания нет	Высшее 49.04.01 Физическая культура, учитель физической культуры	ФГБОУ ВО "Донецкий национальный технический университет", Повышение профессиональных компетенций в области применения современных методов и технологий преподавания физической культуры и спорта Справка о прохождении стажировки № 39-05, 28.02.2025

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.32.01 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование
Профиль: Инженерия технических систем пищевой промышленности
Трудоемкость дисциплины: – 2 з.е.
Планируемые результаты обучения по дисциплине:

знать: основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физического культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

уметь: развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

владеть: базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

Компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	*Код и наименование индикатора достижения компетенции*
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Разработчик:

Романова Кристина Юрьевна _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)

Заведующий кафедрой физического воспитания
Федоров Андрей Павлович, канд.пед.наук. _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)