

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Вишневский Дмитрий Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.04.2025 11:55:50  
Уникальный программный ключ:  
03474917c4d012283e5ad996a48a5e70bf8da057

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ДонГТУ»)

Факультет  
Кафедра

металлургического и машиностроительного производства  
физического воспитания и спорта



УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
А.В. Кунченко

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины)

для всех специальностей  
(код, наименование специальности)

-  
(специализации)

Квалификация

бакалавр, специалист  
(бакалавр/специалист/магистр)

Форма обучения

очная, заочная, очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Алчевск, 2023

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

*Цель дисциплины.* Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Задачи изучения дисциплины:*

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

*Дисциплина направлена на формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.*

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является компонентом общекультурной подготовки специалистов, входит в обязательную часть дисциплины и базовую часть элективных дисциплин образовательной программы в объеме не менее 400 академических часов, которые являются обязательными для освоения.

Программа обеспечивает реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: в объеме не менее 2 з.е. в рамках Блока 1 "Дисциплины (модули)"; в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата и специалитета, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Она непосредственно связана с дисциплинами профессионального цикла «Физическая культура», а также дисциплинами «История», «Философия» и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в разделы учебных планов подготовки специалистов всех форм обучения ДонГТУ.

Дисциплина изучается в 1- 6 семестре. Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины очной формы обучения составляет 2 зачетные единицы, 400 ак.ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента.

Общая трудоемкость освоения дисциплины заочной формы обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 ак.ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные и самостоятельная работа студента.

Общая трудоемкость освоения дисциплины очно-заочной формы обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 ак.ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные и самостоятельная работа студента.

### 3 Перечень результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенции, представленной в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, обязательные к освоению

| Содержание компетенции                                                                                                                       | Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7            | <p>УК-7.1. Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного профессионального долголетия</p> <p>УК-7.2. Уметь использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия</p> <p>УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия</p> |

#### 4 Объём и виды занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 ак.ч.

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия обучающихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно учащимися очных и заочной форм обучения по заданию преподавателя, который консультирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине используются формы и распределение бюджета времени на СРС для очной формы обучения в соответствии с таблицами 2.

Таблица 2 – Распределение бюджета времени дисциплины

| Вид учебной работы                                   | Всего ак.ч. | Ак.ч. по семестрам |      |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------|-------------|--------------------|------|------|------|------|------|
|                                                      |             | 1                  | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Аудиторная работа, в том числе:                      | 248         | 36                 | 72   | 36   | 36   | 36   | 32   |
| Лекции (Л)                                           | 36          |                    | 36   |      |      |      |      |
| Практические занятия (ПЗ)                            | 212         | 36                 | 36   | 36   | 36   | 36   | 32   |
| Лабораторные работы (ЛР)                             |             |                    |      |      |      |      |      |
| Курсовая работа/курсовой проект                      |             |                    |      |      |      |      |      |
| Самостоятельная работа студентов (СРС), в том числе: | 152         | 18                 | 54   | 18   | 18   | 18   | 26   |
| Подготовка к лекциям                                 | 9           |                    | 9    |      |      |      |      |
| Подготовка к лабораторным работам                    |             |                    |      |      |      |      |      |
| Подготовка к практическим занятиям / семинарам       | 212         | 36                 | 36   | 36   | 36   | 36   | 32   |
| Выполнение курсовой работы / проекта                 |             |                    |      |      |      |      |      |
| Расчетно-графическая работа (РГР)                    |             |                    |      |      |      |      |      |
| Реферат (индивидуальное задание)                     | 72          | 12                 | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| Домашнее задание                                     |             |                    |      |      |      |      |      |
| Подготовка к контрольной работе                      |             |                    |      |      |      |      |      |
| Подготовка к коллоквиуму                             |             |                    |      |      |      |      |      |
| Аналитический информационный поиск                   |             |                    |      |      |      |      |      |
| Работа в библиотеке                                  | 23          |                    | 15   |      |      |      | 8    |
| Подготовка к зачету                                  | 48          | 8                  | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    |
| Промежуточная аттестация – зачет (З), диф.зачет (ДЗ) | З/ДЗ        | З/ДЗ               | З/ДЗ | З/ДЗ | З/ДЗ | З/ДЗ | З/ДЗ |
| Общая трудоемкость дисциплины                        |             |                    |      |      |      |      |      |
| ак.ч.                                                | 400         | 400                |      |      |      |      |      |
| з.е.                                                 | 2           | 2                  |      |      |      |      |      |

## 5 Содержание дисциплины

С целью освоения компетенции, приведенной в п.3 дисциплина разбита на 6 тем:

- тема 1 (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов);
- тема 2 (История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО);
- тема 3 (Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья);
- тема 4 (Спортивные и подвижные игры);
- тема 5 (Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта);
- тема 6 (Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом)

Виды занятий и распределение аудиторных часов очной формы по обязательной дисциплине для обучающихся в основном отделении, очной формы элективной дисциплины для обучающихся в основном отделении, очной формы для обучающихся в специальном медицинском отделении приведены в таблицах 3,4,5, заочной и очно-заочной формы приведены в таблицах 6, 7 соответственно.

Таблица 3 – Виды занятий по обязательной дисциплине и распределение аудиторных часов (очная форма обучения)  
для обучающихся в основном отделении

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины                                       | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Трудоемкость в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудоемкость в ак.ч |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------|
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в Высшем учебном заведении.</p> <p>Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов,</p> | 6                    | -                         | -                   |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>(раздела) дисциплины                                                         | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                   | повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                           |                             |
| 2        | История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. | История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи, структура, основные требования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6                            | -                         | -                           |
| 3        | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.          | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. | 6                            | -                         | -                           |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>(раздела) дисциплины                                                                                                       | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                                                                 | Физическое воспитание<br>самосовершенствование – условие ЗОЖ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                           |                             |
| 4        | Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                    | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила особенности организации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6                            | -                         | -                           |
| 5        | Туризм.<br>Классификация видов туристических походов.<br>Особенности туризма и методика организации.<br>Нетрадиционные (необычные) виды спорта. | Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно- оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных | 6                            | -                         | -                           |

| №<br>п/п | Наименование темы<br>(раздела) дисциплины                                                                                                      | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Трудо-<br>емкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудо-<br>емкость<br>в ак.ч |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                                                                | условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения. Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт. Необычные соревнования народов мира.                                                                                                                                                                                                                        |                              |                           |                             |
| 6        | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | <p>Мотивация и целенаправленность Самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результату показателей врачебно-</p> | 6                            | -                         | -                           |

| №<br>п/п               | Наименование темы<br>(раздела) дисциплины | Содержание лекционных занятий                                                                                                                            | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч |
|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|                        |                                           | педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции. |                              |                           |                             |
| Всего аудиторных часов |                                           |                                                                                                                                                          | 36                           | -                         |                             |

Таблица 4 – Виды занятий по элективной дисциплине и распределение аудиторных часов (очная форма обучения)  
для обучающихся в основном отделении

| №<br>п/п | Наименование<br>темы (раздела)<br>дисциплины | Содержание лекционных<br>занятий | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Трудое-<br>мкость<br>в ак.ч<br>1-6*<br>сем. |
|----------|----------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1        | Гимнастика                                   | -                                | -                            | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Питалес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. Подвижные игры для развития силы, быстроты. Общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов | 36                                          |

| №<br>п/п | Наименование<br>темы (раздела)<br>дисциплины | Содержание лекционных<br>занятий | Трудо-<br>мкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Трудо-<br>мкость<br>в ак.ч<br>1-6*<br>сем. |
|----------|----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|          |                                              |                                  |                             | упражнений (различные видов и направленности воздействия).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |
| 2        | Легкая атлетика                              | -                                | -                           | Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование двигательных навыков и техники видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Особенности организации планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.                                                                                   | 36                                         |
| 3        | Спортивные игры                              | -                                | -                           | Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, совершенствование техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.<br>Волейбол<br>Занятия включают: совершенствование основных приемов техники волейбола (перемещение, прием и | 108                                        |

| №<br>п/п               | Наименование<br>темы (раздела)<br>дисциплины | Содержание лекционных<br>занятий | Трудо-<br>мкость<br>в ак.ч. | Темы практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Трудо-<br>мкость<br>в ак.ч<br>1-6*<br>сем. |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                        |                                              |                                  |                             | передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.<br>Футбол<br>Занятия включают: совершенствование основных приемов техники футбола. Общая и специальная подготовка. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.<br>Настольный теннис. Занятия включают: совершенствование основных приемов техники настольного тенниса.<br>Бадминтон. Занятия включают: совершенствование основных приемов техники бадминтона. |                                            |
| 4                      | Закрепление материала                        | -                                | -                           | Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32                                         |
| Всего аудиторных часов |                                              |                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 212                                        |

\*в течении 1- 6 семестров, на практических занятиях обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки в различных видах спорта, предусмотренных темами практических занятий.

Таблица 5 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (очная форма обучения) для обучающихся в специальном медицинском отделении

| №<br>п/п | Наименование темы<br>(раздела) дисциплины | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Трудо-<br>емкость<br>в ак.ч.<br>1-6<br>семестр | Темы практических занятий | Трудо-<br>емкость<br>в ак.ч |
|----------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1        | Гимнастика                                | Знакомство с разнообразными комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки, подвижными играми для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.                                                                              | 36                                             | -                         | -                           |
| 2        | Легкая атлетика                           | Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. | 36                                             | -                         | -                           |
| 3        | Спортивные игры                           | Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Освоение оздоровительных методик.<br>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (гибкости, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, в движении, одной и двумя руками. овладения мячом, выравнивание и выбивание мяча, броски в корзину.                                                      | 108                                            | -                         | -                           |

| №<br>п/п               | Наименование темы<br>(раздела) дисциплины | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Трудо-<br>емкость<br>в ак.ч.<br>1-6<br>семестр | Темы практических занятий | Трудо-<br>емкость<br>в ак.ч |
|------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|                        |                                           | <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи), совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований и судейства.</p> <p>Футбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола.</p> <p>Настольный теннис. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники настольного тенниса. -</p> <p>Бадминтон. Занятия включают:<br/>изучение, овладение основными приема</p> <p>Закрепление материала</p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности. Включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных ми техники бадминтона.</p> |                                                |                           |                             |
| 6                      | Закрепление материала                     | Виды и элементы видов двигательной активности. Включенных в практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 32                                             | -                         | -                           |
| Всего аудиторных часов |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 212                                            |                           |                             |

Таблица 6 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (заочная форма обучения)

| № п/п                  | Наименование темы (раздела) дисциплины                           | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Трудоемкость в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудоемкость в ак.ч. |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| 1                      | Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. | Компоненты физической культуры. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в домашних условиях. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Механизмы мышечного сокращения.                                | не менее 2           | -                         | -                    |
| 2                      | Системы Физических упражнений.                                   | Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной коррекционной направленности. | не менее 2           | -                         | -                    |
| Всего аудиторных часов |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | не менее 4           |                           |                      |

Таблица 7 – Виды занятий по дисциплине и распределение аудиторных часов (очно-заочная форма обучения)

| № п/п                  | Наименование темы (раздела) дисциплины                           | Содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Трудоемкость в ак.ч. | Темы практических занятий | Трудоемкость в ак.ч. |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| 1                      | Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. | Компоненты физической культуры. Основы здорового образа жизни. Лечебная физическая культура в домашних условиях. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Механизмы мышечного сокращения.                                | не менее 2           | -                         | -                    |
| 2                      | Системы Физических упражнений.                                   | Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной коррекционной направленности. | не менее 2           | -                         | -                    |
| Всего аудиторных часов |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | не менее 4           |                           |                      |

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **6.1 Критерии оценивания**

В соответствии с Положением о кредитно-модульной системе организации образовательного процесса ФГБОУ ВО «ДонГТУ» (<https://www.dstu.education/sveden/eduQuality>) при оценивании сформированности компетенций по дисциплине используется 100-балльная шкала.

Перечень компетенций по дисциплине и способы оценивания знаний приведены в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень компетенций по дисциплине и способы оценивания знаний

| Код и наименование компетенции | Способ оценивания                  | Оценочное средство                                                       |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                           | Зачет,<br>Дифференцированный зачет | Комплект контролирующих материалов для зачета/дифференцированного зачета |

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в семестре, получают зачет/дифф. зачет по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающиеся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки.

Обучающиеся, по программе «Физическая культура и спорт» в основном и специальном отделениях освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Шкала оценивания знаний при проведении промежуточной аттестации приведена в таблице 9.

Таблица 9 – Шкала оценивания знаний

| Сумма баллов за все виды учебной деятельности | Оценка по национальной шкале зачет/ дифференцированный зачет |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 0 – 59                                        | Не зачтено/неудовлетворительно                               |
| 60 – 73                                       | Зачтено/удовлетворительно                                    |
| 74 – 89                                       | Зачтено/хорошо                                               |
| 90 – 100                                      | Зачтено/отлично                                              |

Врачебные обследования обучающихся осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором-третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь), а также профилактика травматизма.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

Для проведения практических занятий, обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное и специальное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов обучающихся.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение лечебной физической культуры для освоения доступных им разделов учебной

программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

*Критерием успешности освоения материала в основном отделении* является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

*Обучающиеся специального медицинского отделения* выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающимся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет/дифф. зачет) должна быть выставлена также обучающимся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области прикладной физической культуры и другими разделами программного материала.

*Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе*, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающимся зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

*Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет/дифф. зачет» по дисциплине за текущий семестр.*

## **6.2 Домашнее задание**

Домашнее задание не предусмотрено.

## **6.3 Темы для рефератов – индивидуальное задание**

- 1) Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- 2) Олимпийские игры современности: пути развития.
- 3) Значение физической культуры в развитии личности.
- 4) Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- 5) Физическая культура в моей семье.
- 6) Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- 7) Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- 8) Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- 9) История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- 10) Место физической культуры в общей культуре человека.
- 11) Культура здоровья как одна из составляющих культуры человека
- 12) Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- 13) Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- 14) Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
- 15) Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
- 16) Современные виды двигательной активности.
- 17) Двигательная активность и здоровье человека.
- 18) Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
- 19) Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
- 20) Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 21) Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22) Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

23) Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

24) Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).

25) Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

26) Личности в современном олимпийском движении.

27) Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

28) Физическая культура в ВУЗе.

29) История возникновения и развития Олимпийских игр.

30) Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

31) Профилактика травматизма.

32) Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

33) Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

34) Здоровый образ жизни студентов.

35) Символика и атрибутика Олимпийских игр.

36) Двигательный режим и его значение.

37) Физическая культура и спорт как социальные феномены.

38) Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

39) Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

40) Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

41) Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

42) Оздоровительная физическая культура и ее формы.

43) Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

44) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

45) Бег, как средство укрепления здоровья.

46) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

47) Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

48) Формирование двигательных умений и навыков.

49) Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

50) Основы спортивной тренировки.

51) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

52) Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

53) Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

54) Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

55) Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

#### **6.4 Оценочные средства для самостоятельной работы и текущего контроля успеваемости**

##### **6.4.1 для обязательной дисциплины**

*Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»*

- 1) Охарактеризуйте термин физическая культура.
- 2) Понятие-спорт...
- 3) Укажите цели, задачи в области физическая культура и спорта.
- 4) Специфические функции физической культуры
- 5) Перечислите основные виды спортивных занятий, которые включает в себя физическая культура и спорт.
- 6) Охарактеризуйте виды спортивных занятий, что включает в себя каждый вид занятий.
- 7) Что собой представляет профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 8) Термин - физического совершенствования.

*Тема 2 «История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО»*

- 1) С какого года ведется отсчет первых Олимпийских игр Древней Греции?
- 2) Как называется свод Олимпийских законов?
- 3) Назовите ведущую организацию международного олимпийского движения.
- 4) Задачи комплекса ГТО.
- 5) Сколько возрастных ступеней насчитывает комплекс ГТО.
- 6) Сколько нормативов требуется выполнить для БГТО.
- 7) С какой целью были созданы комплексы ГТО и БГТО.

*Тема 3 «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья»*

- 1) Понятие здоровья. От чего зависит здоровье.
- 2) Физические упражнения и их роль для здоровья студента.
- 3) Составляющие здорового образа жизни студента.
- 4) Оздоровительная лечебная физическая культура.
- 5) Физическое самовоспитание.
- 6) Адекватное и неадекватное отношение к здоровью и отражение этого в реальном поведении личности.

*Тема 4 «Спортивные и подвижные игры»*

- 1) Отличие подвижных игр от спортивных.
- 2) Подвижные игры как средство и метод физического воспитания.
- 3) Воспитание в играх физических качеств.
- 4) Суть и краткие правила спортивных игр.
- 5) Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
- 6) Значение соревнований и их виды.
- 7) Профилактика травматизма во время проведения игр.

*Тема 5 «Туризм. Классификация видов туристических походов.*

*Особенности туризма и методика организации. Нетрадиционные (необычные) виды спорта»*

- 1) Классификация туристической деятельности.
- 2) Понятие техники туризма.
- 3) Страховка и передвижение туриста.
- 4) Жизнеобеспечение туристов в природной среде.
- 5) Необычные виды спорта.
- 6) Классификация необычных видов спорта.
- 7) Нетрадиционный спорт.
- 8) Необычные соревнования народов мира.

*Тема 5 «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом»*

- 1) Мотивация к самостоятельным занятиям спортом.
- 2) Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 3) Роль самостоятельных занятий.
- 4) Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 5) Диагностика и самодиагностика во время самостоятельных занятий спортом.
- 6) Самоконтроль, его роль для занимающихся физическими упражнениями.
- 7) Различие в содержании занятий со студентами различных медицинских групп.

8) Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.

#### **6.4.2 для элективной дисциплины**

##### *Тема 1 «Гимнастика»*

- 1) Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2) Разновидности современной гимнастики.
- 3) Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий гимнастикой.
- 4) Специальная физическая подготовка на занятиях гимнастикой.
- 5) Производственная гимнастика и ее роль.
- 6) Комплексы упражнений различных видов и направленности воздействия.

##### *Тема 2 «Легкая атлетика»*

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Виды легкой атлетики.
- 3) Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
- 4) Развитие качеств по средствам легкой атлетики.

##### *Тема 2 «Спортивные игры»*

- 1) Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.
- 2) Баскетбол. Техника передвижений и остановки, передачи мяча.
- 3) Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.
- 4) Правила игры и основы судейства.
- 5) Волейбол. Основные приемы техники волейбола.
- 6) Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.
- 7) Правила игры и основы судейства.
- 8) Футбол. Техническая подготовка футболистов.
- 9) Общая и специальная физическая подготовка на занятиях по футболу.
- 10) Правила игры и основы судейства.
- 11) Настольный теннис. Совершенствование техники игры.
- 12) Правила игры и судейство.
- 13) Бадминтон. Основные технические приемы.
- 14) Правила игры и основы судейства.

##### *Тема 3 «Закрепление материала»*

- 1) Двигательная активность, виды, элементы и значение.
- 2) Занятия физической культурой и их роль в жизни студента, как человека современности.
- 3) Важность здорового образа жизни в жизнедеятельности студента.
- 4) Профилактика и способы борьбы с вредными привычками у студентов.

5) Гигиена, основы укрепления здоровья по средствам физической культуры и спорта, и нетрадиционных способов укрепления здоровья.

### 6.5 Вопросы для подготовки к зачету (тестовому коллоквиуму)

Примерные тестовые задания приведены в таблицах 10,11,12.

Таблица 10 - Тестовое задание

| №<br>п/п | Вопрос                                                                                                             | Варианты ответа                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Цель и задача самостоятельных занятий                                                                              | а) борьба с излишним весом;<br>б) создание стройной фигуры тела;<br>в) поддержание на уровне физического и функционального состояния организма;<br>г) поддержание двигательной активности.                                                                               |
| 2        | Самоконтроль при самостоятельных занятиях                                                                          | а) контроль за своим ростом;<br>б) контроль за весом и цветом лица;<br>в) контроль за сердечно-сосудистой системой (ССС) и дыхательной системой;<br>г) контроль потоотделения.                                                                                           |
| 3        | Порядок выполнения упражнений при самостоятельных занятиях                                                         | а) начинать с прыжков, бега;<br>б) начинать с силовых упражнений;<br>в) начинать с дыхательных упражнений, разминка верхнего плечевого пояса, туловища, затем силовых упражнений;<br>г) начать со специальных беговых упражнений.                                        |
| 4        | С чего начинать контроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями                                     | а) с определения собственного веса;<br>б) с определения роста и цвета лица;<br>в) исходя из желаний заниматься, определения ЧСС в покое, переносимости после нагрузки и времени восстановления ЧСС, уровня артериального давления;<br>г) с определения температуры тела. |
| 5        | Тест для определения системы физической подготовленности                                                           | а) прыжки со скакалкой;<br>б) челночный бег 4 х 9;<br>в) 20 приседаний за 40 секунд (реакция со стороны частоты пульса и дыхания);<br>г) сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                                                                                           |
| 6        | Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять | а) 2-4 часа;<br>б) 4-7 часа;<br>в) 6-9 часов;<br>г) 8-12 часов.                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Формами руководства физической культурой и спортом в России являются                                                                              | а) общественная;<br>б) общественно-самодеятельная;<br>в) административная;<br>г) государственная.                                                                                 |
| 8  | Российский студенческий спортивный союз был образован                                                                                             | а) в 1957 году;<br>б) в 1987 году;<br>в) в 1929 году;<br>г) в 1993 году.                                                                                                          |
| 9  | К циклическим упражнениям относятся                                                                                                               | а) спортивные игры;<br>б) плавание;<br>в) езда на велосипеде;<br>г) прыжки в высоту.                                                                                              |
| 10 | После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам                                              | а) основная, подготовительная, специальная;<br>б) основная, специальная, лечебная;<br>в) подготовительная, основная, спортивная;<br>г) спортивная, специальная, подготовительная. |
| 11 | К ациклическим упражнениям относятся                                                                                                              | а) бег;<br>б) единоборства;<br>в) водные лыжи;<br>г) гребля.                                                                                                                      |
| 12 | Физическими качествами человека являются                                                                                                          | а) сила;<br>б) внимательность;<br>в) ловкость;<br>г) выносливость.                                                                                                                |
| 13 | Причинами перетренированности являются                                                                                                            | а) неправильная организация тренировочного процесса;<br>б) нерациональное питание; неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;<br>г) резкая смена климатических условий.     |
| 14 | К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся | а) правила личной гигиены;<br>б) соблюдение рационального распорядка дня;<br>в) психотерапия;<br>г) занятия физическими упражнениями.                                             |

|    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Закаливание это                                                                                                           | а) способность организма противостоять различным заболеваниям;<br>б) способность организма противостоять различным метеофакторам;<br>в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;<br>г) постепенного снижения атмосферного давления. |
| 16 | К методам оценки физического развития человека относятся                                                                  | а) антропометрические взаимосочетания;<br>б) физические стандарты;<br>в) индексы;<br>г) взаимосовмещения.                                                                                                                                                         |
| 17 | В каком году вышел Федеральный Закон Российской Федерации №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» | а) 2006 г.;<br>б) 2007 г.;<br>в) 2010 г.;<br>г) 2011 г.                                                                                                                                                                                                           |
| 18 | Укажите количество нормативов, которое выполнить мужчине возрастной категории 18-25 лет для получения золотого значка     | а) 10/8;<br>б) 12/9;<br>в) 13/10;<br>г) 11/7.                                                                                                                                                                                                                     |
| 19 | Укажите количество нормативов, которое выполнить женщине возрастной категории 18-25 лет для получения серебряного значка  | а) 11/7;<br>б) 13/9;<br>в) 14/11;<br>г) 13/10.                                                                                                                                                                                                                    |
| 20 | Принципы занятий физической активностью касаются                                                                          | а) комплексности воздействий;<br>б) разнообразия питания;<br>в) величины нагрузок;<br>г) поведения во время занятий.                                                                                                                                              |

Таблица 11 - Тестовое задание

| № п/п | Вопрос                                                                    | Варианты ответа                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Адекватная физическая нагрузка обеспечивает                               | а) постепенное снижение массы тела;<br>б) снижение физиологических резервов организма;<br>в) оптимальную физическую и умственную работоспособность;<br>г) применения медикаментозных средств. |
| 2     | Противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой являются | а) психическое заболевание;<br>б) повышенная масса тела;<br>в) тромбофлебит; г) частые кровотечения.                                                                                          |

|    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется | а) адаптация;<br>б) иррадиация;<br>в) лабильность;<br>г) резервы организма.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4  | Целью здоровьезберегающей деятельности является                                                            | а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;<br>б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;<br>в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни;<br>г) усиления воздействия нетрадиционных средств. |
| 5  | На состояние здоровья студентов влияет группа факторов                                                     | а) медицинские;<br>б) личностные;<br>в) общественные;<br>г) учебно-организационные.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6  | К внешнему элементу здоровьезберегающей среды относятся                                                    | а) мнение окружающих;<br>б) источники знаний по здоровьесбережению;<br>в) возможность укрепления здоровья;<br>г) доступность современной тренажерной техники.                                                                                                                                                                            |
| 7  | К внутреннему элементу здоровьезберегающей среды относятся                                                 | а) знания о здоровье;<br>б) периодический контроль состояния здоровья;<br>в) наличие инфраструктуры;<br>г) навыки здоровьесбережения.                                                                                                                                                                                                    |
| 8  | Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из                                                                  | а). движущихся объектов;<br>б) средств массовой информации;<br>в) видеозарисовок;<br>г) натуральных объектов.                                                                                                                                                                                                                            |
| 9  | Основными компонентами здоровьезберегающей технологий выступают                                            | а) аксиологический;<br>б) профилактический;<br>в) восстановительный;<br>г) эмоционально-волевой.                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10 | Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям                             | а) АД;<br>б) количества шагов;<br>в) массы тела;<br>г) ЧСС.                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Низкая двигательная активность является фактором риска развития                                             | а) ожирения;<br>б) рака лёгких;<br>в) инфекционных заболеваний;<br>г) гиперхолестеринемии.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12 | Назовите принципы рационального питания                                                                     | а) соблюдение оптимального режима питания;<br>б) соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма;<br>в) соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;<br>г) соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. |
| 13 | Критериями для определения оптимальной ЧСС являются                                                         | а) возраст человека;<br>б) средняя ЧСС за сутки;<br>в) половая принадлежность;<br>г) интенсивность нагрузки.                                                                                                                                                                                                                            |
| 14 | Одним из основных показаний проведения самомассажа являются                                                 | а) хронические заболевания и травмы суставов;<br>б) заболевания вен;<br>в) хронические заболевания мочеполовой системы;<br>г) психические заболевания.                                                                                                                                                                                  |
| 15 | К методам оценки физического развития человека относятся                                                    | а) антропометрические взаимосочетания;<br>б) физические стандарты;<br>в) антропометрические стандарты;<br>г) корреляция.                                                                                                                                                                                                                |
| 16 | Состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений называется | а) гиподинамией;<br>б) гипокинезией;<br>в) гипотензией;<br>г) гипертензией.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17 | Оздоровительный эффект занятий физической культурой связан                                                  | а) с развитием скоростных качеств человека;<br>б) с повышением аэробных возможностей организма;<br>в) с увеличением силы мышц;<br>г) с повышением физической работоспособности.                                                                                                                                                         |

|    |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Основные задачи проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ)     | а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;<br>б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;<br>в) полноценно включить организм в предстоящую работу;<br>г) развить и совершенствовать выносливость. |
| 19 | В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать          | а) общеразвивающие упражнения;<br>б) упражнения со значительным отягощением;<br>в) упражнения на гибкость;<br>г) упражнения на восстановление дыхания.                                                                                               |
| 20 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики следует проводить в течении | а) 25-30 мин;<br>б) 10-15 мин;<br>в) 50-60 мин;<br>г) 30-45 мин.                                                                                                                                                                                     |

Таблица 12 - Тестовое задание

| №<br>п/п | Вопрос                                                       | Варианты ответа                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Закаливание — это повышение                                  | а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;<br>б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;<br>в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;<br>г) сопротивляемости организма к утомлению. |
| 2        | Оптимальное количество занятий физической культурой в неделю | а) 1-2;<br>б) 2-3;<br>в) 3-4;<br>г) 4-5.                                                                                                                                                                                                                        |
| 3        | Какой фактор больше всего влияет на здоровье человека        | а) наследственность;<br>б). окружающая среда;<br>в). образ жизни;<br>г) рациональное питание.                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | Что такое личная гигиена                                                                                                                                    | а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;<br>б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний;<br>в) контроль за своим самочувствием<br>г) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.                                              |
| 5  | Самоконтроль при самостоятельных занятиях                                                                                                                   | а) контроль за своим самочувствием;<br>б) контроль за весом и цветом лица;<br>в) контроль за сердечно-сосудистой системой (ССС) и дыхательной системой;<br>г) комплекс мероприятий, направленный на переохлаждение или перегрев организма.                                                                                          |
| 6  | Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется                                                                                                        | а) расслабление;<br>б). депрессия;<br>в) утомление;<br>г) стресс.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7  | Какую направленность имела физкультура рабовладельческого общества?                                                                                         | а) социальную;<br>б) педагогическую;<br>в) прикладную;<br>г) оздоровительную и военную.                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8  | Что такое «кросс»?                                                                                                                                          | а) бег по пересеченной местности;<br>б) бег с препятствиями;<br>в) разбег перед предстоящим прыжком;<br>г) бег с ускорением.                                                                                                                                                                                                        |
| 9  | Главное в самовоспитании в физкультуре – это ...                                                                                                            | а) постоянная целенаправленная, планомерная, сознательная работа над собой, направленная на становление и усовершенствование физической культуры человека;<br>б). постоянные тренировки, закаливание организма, соблюдение режима дня;<br>в) отсутствие пропусков на занятиях по физическому воспитанию;<br>г) все варианты верные. |
| 10 | Регулярный прием веществ, трансформирующих психологическое состояние (наркотических, алкогольных, табачных, ингаляторов), квалифицируется специалистами как | а) консеквентное поведение<br>б) перспективная привычка<br>в) асоциальное поведение<br>г) вредная привычка                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | В чем заключается суть реализации миссии физического воспитания?                                                                | а) активная жизненная позиция, здоровый образ жизни;<br>б) закаливание организма, устранение психологических проблем, решение социальных задач;<br>в) оздоровление нервной, дыхательной, сердечно сосудистой систем организма;<br>г) воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи. |
| 12 | Какой из показателей наиболее значимый для здоровья человека?                                                                   | а) климат;<br>б) образ жизни;<br>в) фактор наследственности;<br>г) возраст.                                                                                                                                                                                                                    |
| 13 | Какое значение имеет термин «Олимпиада»?                                                                                        | а) состязание, соревнование;<br>б) игра;<br>в) стадион;<br>г) легенда спорта.                                                                                                                                                                                                                  |
| 14 | Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?                                                             | а) пульс, уровень кровоснабжения;<br>б) выносливость, сила, быстрота;<br>в) частота дыхания, артериальное давление;<br>г) масса тела, рост;                                                                                                                                                    |
| 15 | Спортивно-игровую деятельность характеризует                                                                                    | а) стремление к максимальному результату;<br>б) конфликтность ситуаций поединков;<br>в) наличие конкретного сюжета;<br>г) высокая значимость качества исполнения роли.                                                                                                                         |
| 16 | Они предлагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей | а) образовательные задачи;<br>б) оздоровительные задачи;<br>в) психофизические задачи;<br>г) воспитательные задачи.                                                                                                                                                                            |
| 17 | Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы                                    | а) физическая культура;<br>б) физическая подготовленность;<br>в) физическое воспитание;<br>г) физическая активность.                                                                                                                                                                           |
| 18 | Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является                                                             | а). сила;<br>б) выносливость;<br>в) ловкость;<br>г) быстрота.                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Максимальное потребление кислорода — это | <p>а) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;</p> <p>б) количество кислорода, необходимое организму для одного глубокого вдоха;</p> <p>в) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;</p> <p>г) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.</p> |
| 20 | К основному признаку здоровья относится  | <p>а) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;</p> <p>б) крепкое, мускулистое тело;</p> <p>в) максимальный уровень развития физических качеств;</p> <p>г) хорошая осанка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 6.6 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

## 7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Рекомендуемая литература

#### *Основная литература*

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.- URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006515696> - Текст: электронный.
2. Федотова, Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2019. - URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000746044> - Текст: электронный.
3. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. – Москва: Спорт, 2020. – 240 с. - URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/\\$FILE/Губа.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/$FILE/Губа.pdf) - Текст: электронный.

#### *Дополнительная литература*

1. Кыласов, А.В. История олимпийского движения. Новая версия. Учебное пособие / А.В. Кыласов. - М.: Русайнс, 2017. - 210 с.- URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/23fe89c171ac17a64625823600324e08/\\$FILE/Кыласов.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/23fe89c171ac17a64625823600324e08/$FILE/Кыласов.pdf) - Текст: электронный.
2. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.- URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/\\$FILE/Багдасарян.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/$FILE/Багдасарян.pdf) - Текст: электронный.
3. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.- URL: <https://studfile.net/preview/9962606/> - Текст: электронный.

#### *Нормативные ссылки*

1. Российская Федерация. Законы. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ: принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года. — Текст: электронный // Гарант: информационно-правовое обеспечение / Компания «Гарант». — URL: <https://base.garant.ru/12125268> / (дата обращения: 21.06.2023).

2. СанПиН 2.1.3684-21. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий : издание официальное : утвержден Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.01.2021 : введены : 01.03.2021. — М.: Стандартинформ, 2021. — 75 с. — Текст: электронный // Гарант: информационно-правовое обеспечение / Компания «Гарант». — URL: <https://base.garant.ru/400289764/>.

3. СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания: утвержден Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30.12.2022: введены: 01.03.2021. — М.: Стандартинформ, 2021. — 469 с. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406408041> /. (дата обращения: 21.06.2023).

### ***Учебно-методическое обеспечение***

1. Гузов, В.В. Подвижные игры в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / В.В. Гузов, И.Г. Иванова; Каф. Физического воспитания и спорта. — Алчевск: ГОУ ВО ЛНР ДонГТИ, 2022. — 159 с. — URL: <library.dstu.education>. — Текст: электронный.

2. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебно-методическое пособие / А.Е. Курбатов, В.В. Гузов, Ю.А. Доценко, Ю.Г. Невлад; Каф. Физического воспитания и спорта. — Алчевск: ГОУ ВО ЛНР ДонГТИ, 2021. — 183 с. — URL: <library.dstu.education>. — Текст: электронный.

### **7.2. Базы данных, электронно-библиотечные системы, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Научная библиотека ДонГТУ: официальный сайт. — Алчевск. — URL: <library.dstu.education>. — Текст: электронный.

2. Научно-техническая библиотека БГТУ им. Шухова: официальный сайт. — Белгород. — URL: <http://ntb.bstu.ru/jirbis2> /. — Текст: электронный.

3. Консультант студента: электронно-библиотечная система. — Москва. — URL: <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x> . — Текст: электронный.

4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. — URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) . — Текст: электронный.
5. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. — Красногорск. — URL: <http://www.iprbookshop.ru> /. — Текст: электронный.
6. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор): официальный сайт. — Москва. — <https://www.gosnadzor.ru> /. — Текст: электронный.

## 8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов деятельности в процессе обучения, соответствует требованиям ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение представлено в таблице 9.

Таблица 9 – Материально-техническое обеспечение

| Наименование оборудованных спортивных залов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Адрес<br>(местоположение)<br>спортивных залов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <i>Спортивный зал.</i> Площадью 340,50 кв.м, единовременная пропускная способность 25 человек. Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями (шведская стенка-3шт., щиты баскетбольные -2 шт., волейбольная сетка -1шт., гимнастические скамейки-6 шт., баскетбольные мячи-8 шт., волейбольные мячи- 8 шт., бадминтон – 4 набора., маты гимнастические-2 шт., маты гимнастические-4 шт.,)         | ауд. <u>301</u> корп. <u>главный</u>          |
| <i>Спортивный зал.</i> Площадью 618,0 кв.м единовременная пропускная способность 50 человек. Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями (шведская стенка-19 шт., щиты баскетбольные -2 шт., турники-5шт., гимнастические скамейки-5 шт., футзальные ворота -2 шт., атлетические перекладины-6 шт., футбольные мячи -8 шт., бадминтон - 4 набора., гимнастические маты - 4шт., скалки -12 шт.,) | ауд. 324 корп. <u>первый</u>                  |
| <i>Тренажерный зал.</i> Площадью 147,90 кв.м, единовременная пропускная способность 20 человек. Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями. Перекладина гимнастическая -1 шт., боксерские мешки-1 шт., тренажеры - 4 шт., гантели -14 шт., гири - 6шт., скалки -12 шт.,                                                                                                                        | ауд. <u>319</u> корп. <u>первый</u>           |
| <i>Тренажерный зал.</i> Площадью 105,60 кв.м, единовременная пропускная способность 20 человек. Оборудованный спортивным инвентарем и приспособлениями. Шведская стенка -1 шт., турник-1 шт., блочные тренажеры-16 шт., гири-12 шт., гантели-12 шт., мат гимнастический-1 шт., штанги-8 шт., пояса для тяжелой атлетики-8 шт.,                                                                             | ауд. 136 корп. <u>первый</u>                  |
| <i>Спортивный зал.</i> Площадью 297,70 кв.м шведская стенка -1шт. турник-1 шт., гимнастическая скамейка-4 шт., боксерские мешки- 4 шт., боксерский ринг-2 шт., гимнастические брусья-1 шт., теннисные столы -2 шт., теннисные ракетки и мячи – 4 набора, маты гимнастические-4 шт.,                                                                                                                        | ауд. 101 корп. <u>второй</u>                  |
| <i>Спортивная площадка</i><br>Площадью 680 кв.м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | г.Алчевск,<br>проспект Ленина<br>16           |

## Лист согласования РПД

Разработал  
доц. кафедры физического  
воспитания и спорта \_\_\_\_\_



А.Э. Луговской

Заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта \_\_\_\_\_



А.Э. Луговской

Протокол № 1 заседания кафедры  
физического воспитания и спорта

от 30 августа 2023 г.

Декан факультета металлургии  
и машиностроительного производства



Ю.В. Изюмов

Согласовано

Начальник учебно-методического центра



О.А. Коваленко

## Лист изменений и дополнений

|                                                                                 |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Номер изменения, дата внесения изменения, номер страницы для внесения изменений |        |
| БЫЛО:                                                                           | СТАЛО: |
| Основание:                                                                      |        |
| Подпись лица, ответственного за внесение изменений                              |        |