

«СОГЛАСОВАНО»

Зав. каф. физвоспитания

 /Головина В.А./

« 12 » февраля 2026 г.

## КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Весенний семестр 2025/2026 уч. г.

График освоения дисциплины

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

#### 1 КУРС – ЗДО

Сроки	Задание	Примечание
<b>15 марта 2026 года</b>	Освоение лекционного материала в системе study.muctr.ru (самостоятельно). Необходимо ответить на вопросы тестовых заданий в системе Moodle по дисциплине <b>ФКиС для ОЗиЗО обучения 4 семестр</b>	<b>До 15 марта</b> <b>1 рейтинговый контроль</b> (баллы в ЭИОС – 1 колонка) <b>См. Приложение 1</b>
<b>11 апреля 2026 года</b>	Самостоятельная работа – ТИР (тематическая исследовательская работа).	<b>12-я неделя</b> <b>2 рейтинговый контроль</b> (проставляются баллы в ЭИОС – 2 колонка) Студенты самостоятельно выбирают раздел из предложенного задания (темы заданий не должны повторяться в группе!!!). Задание и методические рекомендации к выполнению задания ТИР в приложении. <b>См. Приложение 2</b>
<b>01 мая 2026 г.</b>	Самостоятельная работа – Определение уровня физической готовности. Методы самоконтроля. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. Примерные тесты на определение уровней развития физических качеств.	<b>3 рейтинговый контроль</b>  Правила оформления и заполнения отчетного бланка приложены. Студенты самостоятельно распределяют в группе тему работы. Темы не должна повторяться! <b>См. Приложение 3</b>

<p><b>01 июня 2026 года</b></p>	<p>Освоение лекционного материала в системе study.muctr.ru (самостоятельно). Необходимо ответить на вопросы тестовых заданий в системе Moodle по дисциплине <b>ЭЛФКиС для ОЗиЗО обучения 4 семестр</b></p>	<p>Максимальная оценка 10 баллов <b>См. Приложение 4</b></p>
<p><b>Июнь 2026 г. – расписание лекций и зачетов составляет деканат</b></p>	<p>Контроль освоения лекционного материала. Выполнение тестовых контрольных заданий (письменные ответы (открытые) на вопросы по темам лекций).</p>	<p>После каждой лекции даются вопросы, на которые необходимо дать письменный развернутый ответ. Работы сдаются сразу после очных лекций (примерные вопросы прилагаются) <b>См. Приложение 5</b></p>
<p><b>Июнь 2026 г. – расписание лекций и зачетов составляет деканат</b></p>		<p><b>На зачет</b> необходимо распечатать титулы: - ТИР - Бланк ПР - Бланки выполненных письменных тестовых заданий по материалам лекций (очных)</p>

*Приложение 1*

### КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Обучающийся отвечает в системе /study.muctr.ru (На образовательном портале РХТУ) –  
ФКиС для ОЗиЗО 4 семестр

*Приложение 2*

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА –

#### Тематическая исследовательская работа (ТИР)

Работа состоит из 3-х частей:

1 часть – описание военного события

2 часть – описание подвига спортсмена

3 часть – рассказ о членах семьи, прошедших Великую отечественную войну 1941-1945 гг.

Номер темы	Тема
------------	------

<b>1. Великая Отечественная война 1941 – 1945 гг. Первый период (22 июня 1941 г. – 18 ноября 1942 г.)</b>	
<b>1</b>	Летние оборонительные бои. Пограничные заставы. Брестская крепость. Спортсмены: - Малинко Григорий Васильевич (борьба) - Тюкалов Юрий (гребля на байдарках и каноэ)
<b>2</b>	Битва за Ленинград. Блокада Ленинграда. Спортсмены: - Павличенко Людмила Михайловна (стрелковый спорт) - Набутов Виктор Сергеевич (футбол)
<b>3</b>	Московская битва: – оборонительная до 05.12.1941г., - наступательная 05.12. – 20.04.1942г. Подвиг героев Панфиловцев Спортсмены: - Капчинский Анатолий Константинович (конькобежец) - Чукарин Виктор Иванович (гимнаст)
<b>4</b>	Бои на кавказском направлении Спортсмены: - Летуев Юрий Николаевич (легкоатлет) - Островерхов Виталий Андреевич (боксер)
<b>5</b>	Героическая оборона Сталинграда (17.07. – 18.11.1942 г.) Спортсмены: - Булочкин Георгий Иванович (разносторонний спортсмен: лыжи, футбол, легкая атлетика) - Петрова Нина Павловна (стрелковый спорт)
<b>6</b>	Ржевско-Вяземская операция (08.01. – 20.04.1942 г.) Ржевско-Сычевская операция (I – 23.04.1942 г.; II – «Марс» - 25.11 – 20.12.1942 г.) Спортсмены: - Авакян Аркадий Абардович (штангист) - Чумакова (Мальшева) Роза Степановна (академические лодки)
<b>2. Великая отечественная война. Второй период (19 ноября 1942 г. – конец 1943 г.)</b>	
<b>7</b>	Контрнаступление под Сталинградом (19.11.1942 г.). Окружение немецко-фашистской группировки Паулюса Ф. Спортсмены: - Королев Николай Федорович (боксер) - Гвоздева Галина Иннокентьевна (конный спорт)
<b>8</b>	Освобождение Северного Кавказа. Спортсмены: - Кременский Дмитрий Иванович (боксер) - Ермолаев Григорий Павлович (легкоатлет)
<b>9</b>	Прорыв блокады Ленинграда. Спортсмены: - Мешков Леонид Карпович (пловец) - Попович Марина Лаврентьевна (авиационный спорт)
<b>10</b>	Курская битва (июль-август 1943г.) Спортсмены:

	- Алексеев Виктор Ильич (легкоатлет) - Бучин Александр Николаевич (мотогонки)
11	Битва под Прохоровкой. Спортсмены: - Ефремов Василий Сергеевич (тяжелая атлетика) - Преображенский Сергей Андреевич (бокс, вольная борьба)
12	Битва за Днепр (август-декабрь 1943 г.). Спортсмены: - Воробьев Аркадий Никитич (тяжелая атлетика) - Нырков Юрий Александрович (футбол)
<b>2. Великая отечественная война. Третий период (начало 1944 г. – 9 мая 1945 г.)</b>	
13	Белорусская операция. Спортсмены: - Митропольский Леонид Александрович (легкая атлетика) - Белаковский Олег Маркович (спортивный врач)
14	Операция по освобождению Крыма. Спортсмены: - Панин-Коломенкин Николай Александрович (фигурное катание) - Штейн Николай Владимирович (бокс)
15	Будапештская операция. Спортсмен: - Галушкин Борис Лаврентьевич (бокс). - Челядинов Дмитрий Алексеевич (тренер)
16	Восточно-Прусская операция. Битва за Берлин. Подписание акта о безоговорочной капитуляции. Спортсмен: - Троицкий Максим Александрович (академическая гребля) - Балазовский Михаил Романович (волейбол)
17	Партизанское движение. Рельсовая война Спортсмен: - Серафим и Георгий Знаменские (легкая атлетика) - Алексеев Евгений Васильевич (волейбол)
18	Война на море. Спортсмен: - Шеронин Евгений Николаевич (бокс) - Жмельков Владислав Николаевич (футбол)
19	Боевые действия в Заполярье. Спортсмены: - Кулакова Любовь Алексеевна (лыжные гонки) - Трусевич Николай Александрович (футбол)
20	Бои на Карельском перешейке. Спортсмены: - Пункини Яков Григорьевич (борьба классическая) - Мягков Андрей Владимирович (лыжи)
21	«Нормандия Неман». Спортсмены: - Шагинян Грант Амазаспович (гимнаст)

	- Афанасьева (Смирнова) Анна Титовна (волейбол)
22	Конвой PQ. Спортсмены: - Мамедов Ахмед Оглы (штангист) - Дурейко Игорь Васильевич (плавание)
23	Ялтинская конференция. Спортсмены: - Афанасьева (Смирнова) Анна Титовна (волейбол) - Мамедов Ахмед Оглы (штангист)
24	Нюрнбергский процесс. Спортсмены: - Мамедов Ахмед Оглы (штангист) - Афанасьева (Смирнова) Анна Титовна (волейбол)
25	Маршалы ВОВ. - Георгий Константинович Жуков. Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Донской Александр (штангист)
26	Маршалы ВОВ. - Александр Михайлович Василевский. Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Донской Александр (штангист)
27	Маршалы ВОВ. - Иван Степанович Конев. Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Донской Александр (штангист)
28	Маршалы ВОВ. - Леонид Александрович Говоров. Спортсмены: - Душман Давид Александрович (фехтовальщик) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)
29	Маршалы ВОВ. - Константин Константинович Рокоссовский. Спортсмены: - Душман Давид Александрович (фехтовальщик) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)
30	Маршалы ВОВ. - Родион Яковлевич Малиновский. Спортсмены: - Душман Давид Александрович (фехтовальщик) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)
31	Маршалы ВОВ. - Федор Иванович Толбухин. Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)

32	<p>Маршалы ВОВ. - Кирилл Афанасьевич Мерецков.</p> <p>Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)</p>
33	<p>Маршалы ВОВ. - Иосиф Виссарионович Сталин.</p> <p>Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)</p>
34	<p>Маршалы ВОВ. - Лаврентий Павлович Берия.</p> <p>Спортсмены: - Абалаков Виталий Михайлович (альпинизм) - Миронов Михаил Яковлевич (снайпер)</p>
35	<p>Третий фронт. Союзники.</p> <p>Спортсмены: - Шагинян Грант Амазаспович (гимнаст) - Афанасьева (Смирнова) Анна Титовна (волейбол)</p>
36	<p>Война в воздухе.</p> <p>Спортсмен: - Шеронин Евгений Николаевич (бокс) - Жмельков Владислав Николаевич (футбол)</p>
37	<p>Висло-Одерская операция.</p> <p>Спортсмен: - Галушкин Борис Лаврентьевич (бокс). - Челядинов Дмитрий Алексеевич (тренер)</p>
38	<p>Прибалтийская операция</p> <p>Спортсмены: - Митропольский Леонид Александрович (легкая атлетика) - Белаковский Олег Маркович (спортивный врач)</p>
39	<p>Искусство – фронту (кино, театр, концерты)</p> <p>Спортсмены: - Королев Николай Федорович (боксер) - Гвоздева Галина Иннокентьевна (конный спорт)</p>
40	<p>Зарубежные полководцы, удостоенные советских наград за отвагу в годы Великой отечественной войны 1941-1945 гг.</p> <p>Спортсмены: - Ефремов Василий Сергеевич (тяжелая атлетика) - Преображенский Сергей Андреевич (бокс, вольная борьба)</p>

### **Сроки выполнения**

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом на проверку

**не позднее 11 апреля 2026 г.**

### **Обучающийся предоставляет**

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация»  
(*файл обязательно в формате PDF*).

### Порядок выполнения работы:

- 1) Определение темы работы по букве фамилии.
- 2) Подбор и изучение литературных и информационных источников по теме.
- 3) Анализ и структуризация информации, необходимой для полного раскрытия темы задания.
- 4) Представление обработанного материала (содержащего информацию о развитии физической культуры и спорта в определенный исторический период времени) в виде презентации по каждому пункту подразделов темы.
- 5) Список литературы или информационных источников для изучения и анализа информации, определяется студентом самостоятельно (источники свободного доступа).
- 6) Иллюстративный материал должен быть обязательно представлен, как сопутствующий материал для конкретики описания исторических событий.

### Содержание слайдов презентации

- презентация должна включать: **не менее 25 слайдов:**

#### слайд 1

- Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
- Кафедра физического воспитания,
- Название презентации,
- Данные студента, выполнившего работу (ФИО – полностью, учебная группа),
- ФИО преподавателя, кто проверяет работу,
- Москва, 2026;

слайд 2 – краткое введение в тему работы

слайд 3, 4, 5..... – подробное раскрытие темы (схемы, графики, фотографии – приветствуются)

слайд n-1 – список литературы и интернет ресурсов. Каждую схему, изображение необходимо *сопроводить ссылками на используемый ресурс*

слайд n (заключительный) – «Спасибо за внимание»

### Отправка работы на проверку

Студенты отправляют выполненные работы для проверки на почту ведущему преподавателю (см. Приложение 6).

**В теме письма необходимо указать:** учебная группа, ФИО студента, Направленные файлы должны быть подписаны аналогичным образом.

После проверки работы, студенту ответным письмом высылается информация о принятии выполненного задания на проверку или о необходимости его доработки.

Всю переписку рекомендуется вести единым архивом, сохраняя тему письма, с целью возможности восстановления и просмотра ранее направленной информации.

*Приложение 3*

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

**Тема: Определение уровня физической готовности. Методы самоконтроля.**

Практическая работа № 1: **Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. Примерные тесты на определение уровней развития физических качеств.**

Задания практической работы (далее ПР №1), предназначены для выполнения студентами ОЗ и ЗО отделения. Выполнение заданий производится студентами в соответствии с методическими рекомендациями и использованием учебно-методических материалов, разработанных к данному блоку.

Выполненные задания ПР №1, необходимо направить на почту преподавателю, ответственному за проверку работы, соответствующего факультета, учебного курса или учебной группы.

На проверку студент направляет сразу оба задания. По частям задания на проверку не принимаются.

Почты преподавателей для отправки работ указаны в *Приложении 6*.

**В теме письма и в названии файла студент указывает данные в следующем порядке: учебная группа \_ ФИО студента \_ ПР \_ задание 1**

После проверки работы, студенту ответным письмом высылается информация о принятии выполненного задания на проверку или о необходимости его доработки.

Всю переписку рекомендуется вести единым архивом, сохраняя тему письма, с целью возможности восстановления и просмотра ранее направленной информации.

### **Задание № 1**

***Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.***

#### **Сроки выполнения**

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом **на проверку не позднее 30 апреля 2026 г.**

#### **Содержание задания**

В ходе выполнения задания, обучающемуся необходимо:

- изучить методические рекомендации к выполнению задания, используя информационный контент вводной лекции, видео-консультации и примерного комплекса упражнений;

- освоить технику выполнения примерных упражнений с учетом комментариев преподавателя;

- самостоятельно составить **комплекс упражнений производственной гимнастики**, с указаниями к количеству повторов каждого упражнения, и рекомендациями к технике выполнения;

- представить на проверку презентационный **материал (не менее 25 слайдов), с полным описанием и фотоотчетом личного выполнения комплекса** из **12 – 15 упражнений**, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). Каждое упражнение описывается подробно (*образец описания см. в методических указаниях*).

## *Методические указания и требования к оформлению:*

### **Правила оформления презентации**

**слайд 1** - Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева, Кафедра физического воспитания, название презентации, данные студента, выполнившего работу (ФИО – полностью, учебная группа), ФИО преподавателя, кто проверяет работу, Москва, 2025 г.

**слайд 2** - краткое введение в тему работы (предназначение производственной гимнастики, особенности профессиональной сферы для которой составлен комплекс, целевая аудитория, которой рекомендуется выполнение представленного комплекса, функциональная направленность комплекса и т.д.).

**слайд 3, 4, 5.....** - описание составленного комплекса упражнений с приложенными фото личного исполнения, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). При необходимости можно использовать 2 слайда для описания одного упражнения.

**слайд п-1** - список используемой литературы и интернет ресурсов. Каждый источник сопроводить ссылками на используемый ресурс.

**слайд п (заключительный)** - «Спасибо за внимание»

К отчету обучающийся предоставляет:

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация» (*файл обязательно в формате PDF*).
- для **примерных упражнений комплекса** приложить **фотографии личного исполнения**
- **возможна замена фото личного исполнения в презентации на видео-ролик личного исполнения комплекса упражнений по теме презентации с обязательными соответствующими комментариями**).

### **Примерное описание упражнений комплекса**

#### **1. И. п. – о. с.**

1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

#### **2. И. п. – о. с.**

1 – 2 – наклон головы назад до отказа;

3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – наклон головы вперед;

7 – 8 – и. п.

#### **3. И. п. – широкая стойка ноги врозь.**

1 – наклон к правой, хлопок у пятки;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же к другой ноге.

4. **И. п. – о. с.**

1 – мах правой ногой, хлопок под ней;

2 – и. п.

3 – 4 – то же в другую сторону.

5. **Приседание в среднем темпе 10 – 15 раз.**

Словарь: И. П. – исходное положение; О. С. – основная стойка

## **Задание № 2**

*Примерные тесты на определение уровней развития физических качеств.*

### **Сроки выполнения**

- выполненное задание, должно быть предоставлено студентом **на проверку не позднее 30 апреля 2026 г.**

### **Содержание задания:**

В ходе выполнения задания, обучающемуся необходимо:

- изучить методики проведения функциональных проб, способ расчета показателей ЧСС нагрузки, представленных в задании, используя методические указания;

- проанализировать и структурировать необходимую информацию;

- выполнить по представленным методикам следующие функциональные пробы (ортостатическая проба, проба с приседаниями, проба с подскоками);

- внести полученные в результате проведения функциональных проб данные в бланк отчета (в таблицу результатов измерений в *Приложении А*);

- направить бланк выполнения измерений и расчетов на проверку преподавателю ответственному за факультет, курс, учебную группу (*Приложение б*).

### **Методические указания: проведение функциональных проб**

#### **Ортостатическая проба**

Лечь на 5 мин, затем подсчитать пульс за 1 мин, после чего встать и вновь подсчитать пульс.

#### **Разница пульса:**

- 0 – 12 уд/мин. говорит о хорошей тренированности кровеносной системы;

- 12 – 18 уд/мин. – о средней тренированности кровеносной системы;

- 19 – 25 уд/мин. – слабой тренированности или об имеющемся остаточном утомлении.

#### **Проба с приседаниями**

Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движения 3 мин, после чего измеряют ЧСС (исх.) в течение 1 мин.

Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 с., из исходного положения стойка «ноги врозь», руки вдоль туловища.

Во время приседаний руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение.

После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС (нагрузки) в течение 1 (одной) минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

1)  $\text{ЧСС (нагрузки)} - \text{ЧСС (исх.)} = \text{ЧСС учащения}$ ;

2)  $\text{ЧСС (исх.)} - 100 \%$

$\text{ЧСС (учащ.)} - X \%$

Находим величину ЧСС учащения в %.

#### **Учащение ЧСС:**

– до 20 % – означает отличную реакцию кровеносной системы на нагрузку;

– от 21 до 40 % – хорошую;

– от 41 до 65 % – удовлетворительную;

– от 66 до 75 % – плохую;

– от 76 % и более – очень плохую.

#### ***Проба с подскоками***

Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движения 3 минуты, после чего замеряют ЧСС в течение 1 (одной) минуты.

Далее мягко на носках в течение 30 с., выполняют 60 подскоков, подпрыгивая над полом на 5 – 6 см. После выполнения подскоков подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. Оценка пробы такая же, как и с приседаниями. Проба с подскоками рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и занимающихся физической культурой.

#### ***Методические указания к оформлению видеоматериалов:***

- видеоматериалы необходимо представить файлами в формате MP4, либо направить ссылку (и предоставить допуск по уникальной ссылке) на хранилище видеофайлов (Гугл диск, Яндекс диск и т.д.);

- не допускается редактирование и монтаж видеофайла, нарушающие течение реального времени (отсчет секундомера на мобильном или ином устройстве);

- перед выполнением упражнения или группы упражнений необходимо: представиться, представить документ, подтверждающий личность: абонемент или студенческий билет – полный разворот;

- ракурс видеосъемки должен позволить преподавателю оценить правильность выполнения тестовых проб.

*Приложение А*

ФИО студента полностью _____					
Учебная группа _____					
Проверил (ФИО преподавателя) _____					
ВОЗРАСТ (полных лет)		ВЕС (кг)		РОСТ (см)	
Функциональные пробы		ЧСС исх.	ЧСС нагр.	Увеличение пульса (в)	Результат по шкале
9	Ортостатическая проба			Уд/мин.	
10	Проба с приседаниями			%	
11	Проба с подскоками			%	

*Приложение 4*

**КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА**

Обучающийся отвечает в системе /study.muctr.ru –

**ЭЛФКиС для ОЗиЗО 4 семестр**

*Приложение 5*

**КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА**

**Открытые тестовые задания**

**Лекция № 1 Спорт и подвиг.**

1. ОСМСБОН – что за организация, ее цели и задачи, когда была образована.
2. Где происходило формирование ОСМСБОН?
3. Основная задача ОСМСБОН в октябре 1941 года.
4. Спортивные мероприятия в годы ВОВ?
5. Братья Абалаковы. Что ВЫ знаете о подвиге и деятельности?

**Лекция № 2 Самоконтроль. Определение уровня психологической готовности, и приоритетности волевых качеств, для занятий спортом.**

1. Методы и средства самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Внешние и внутренние признаки самоконтроля.

2. Волевые усилия, приемы их активизации в спортивной деятельности.
3. Волевые качества.
4. Самооценка волевых качеств у студентов-спортсменов. Методика Стамбуловой.

*Приложение 6*

Учебная группа	ФИО преподавателя
ЗДО-11, 12, 13 (Л – Я)	<i>Акулова Татьяна Николаевна</i> <a href="mailto:Akulova.t.n@muctr.ru">Akulova.t.n@muctr.ru</a>
ЗДО-11, 12, 13 (А – К)	<i>Носик Оксана Владимировна</i> <a href="mailto:Nosik.o.v@muctr.ru">Nosik.o.v@muctr.ru</a>

Доцент

Акулова Т.Н.

Доцент

Носик О.В.