

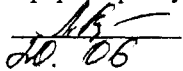
Утверждено приказом ГОУ ВПО ДонГУУ от 23.08.2016г. №675

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ФАКУЛЬТЕТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО МЕНЕДЖМЕНТА И МАРКЕТИНГА  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Л.Н.Костина  
20.08.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

Направление подготовки:	38.03.01 «Экономика»
Профили:	«Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Финансы и кредит», «Экономика предприятия», «Банковское дело», «Государственные и муниципальные финансы», «Налоги и налогообложение»
Направление подготовки:	38.03.02 «Менеджмент»
Профили:	«Менеджмент непроизводственной сферы», «Менеджмент внешнеэкономической деятельности», «Менеджмент в производственной сфере», «Управление малым бизнесом», «Управление международным бизнесом», «Антикризисная управление организациями», «Маркетинг», «Логистика»
Направление подготовки:	38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»
Профиль:	«Региональное управление и местное самоуправление», «Управление проектами», «Управление инновационной деятельностью»
Направления подготовки:	38.03.03 «Управление персоналом»
	40.03.01 «Юриспруденция»
	39.03.01 «Социология»
	39.03.02 «Социальная работа»
	43.03.02 «Туризм»
	09.03.03 «Прикладная информатика»

Донецк

2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов 1 курса (девушки) образовательного уровня «Бакалавр» направление подготовки 38.03.01 «Экономика» профили: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Финансы и кредит», «Экономика предприятия», «Банковское дело», Государственные и муниципальные финансы», «Налоги и налогообложение», направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент» профили: «Менеджмент непромышленной сферы», «Менеджмент внешнеэкономической деятельности», «Менеджмент в производственной сфере», «Маркетинг», «Логистика», «Управление малым бизнесом», «Управление международным бизнесом», «Антикризисная управление организациями», направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профили: «Региональное управление и местное самоуправление», «Управление проектами», «Управление инновационной деятельностью» направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом», 40.03.01 «Юриспруденция», 39.03.01 «Социология», 39.03.02. «Социальная работа», 43.03.02 «Туризм», 09.03.03 «Прикладная информатика» очной формы обучения

Автор(ы), разработчики: Зав.каф., к.б.н., доцент Небесная В.В.  
Профессор, доцент Черепяхин Г.А.  
Ст. препод. Гридина Н.А.  
Ст. препод. Кривец И.Г.  
Ст. препод. Куприенко М.Л.

Программа рассмотрена на заседании ПМК кафедры

«Физическая культура»

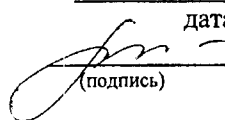
Протокол заседания ПМК от

29.05.2017

№ 9

дата

Председатель ПМК

  
(подпись)

Н.А.Гридина

Программа утверждена на заседании кафедры

Физического воспитания

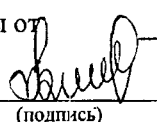
Протокол заседания кафедры от

09.06.2017

№ 11

дата

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

В.В.Небесная

## 1. Цель освоения дисциплины и планируемые результаты обучения по дисциплине (соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы)

Дисциплина «Физическая культура» представлена в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина и важнейший компонент всестороннего развития личности. Физическая культура – обязательный раздел гуманитарного образования, изучается студентами всех направлений и профилей.

**Цель изучения дисциплины** – формирование у студентов системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.

### **Основные задачи дисциплины:**

- формирование у студентов понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение студентами знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Содержание программы.** Учебная дисциплина при формировании физически культурной личности предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех годах обучения в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и с учетом примерной учебной программы по дисциплине «Физическая культура». Результатом образования по завершению курса обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума тематику теоретического и практического материала.

**Практические занятия** направлены на выполнение нормативных требований по физической культуре, овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, физического самосовершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности.

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
Формирование у студентов понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; физкультурно-

	спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
	<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является базовой в соответствии с утвержденным учебным планом.

## 3. Объем дисциплины в кредитах (зачетных единицах) с указанием количества академических часов, выделенных на аудиторную (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу студента:

### направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Вид работы	Кредиты ECTS (зачетные единицы)	Всего часов	Форма обучения	
			Очная	
			Семестр №1	Семестр №2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2</b>	<b>180</b>	<b>Количество часов на вид работы:</b>	
<b>Виды учебной работы, из них:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>			<b>72</b>	<b>72</b>
В том числе:				
Лекции			6	
Семинарские занятия / Практические занятия			66	72
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			<b>36</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
В том числе:				
зачет /экзамен			зачет	зачет

### направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»

Вид работы	Кредиты ECTS (зачетные единицы)	Всего часов	Форма обучения	
			Очная	
			Семестр №1	Семестр №2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>Количество часов на вид работы:</b>	
<b>Виды учебной работы, из них:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>			<b>72</b>	<b>72</b>
В том числе:				
Лекции			6	
Семинарские занятия / Практические занятия			66	72
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			<b>56</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
В том числе:				
зачет /экзамен			зачет	зачет

направления подготовки: 39.03.01 «Социология», 39.03.02. «Социальная работа»,  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профили: «Региональное  
управление и местное самоуправление», «Управление проектами»

Вид работы	Кредиты ECTS (зачетные единицы)	Всего часов	Форма обучения	
			Очная	
			Семестр №1	Семестр №2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2</b>	<b>196</b>	<b>Количество часов на вид работы:</b>	
<b>Виды учебной работы, из них:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>			<b>72</b>	<b>72</b>
В том числе:				
Лекции			6	
Семинарские занятия / Практические занятия			66	72
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			<b>52</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
В том числе:				
зачет /экзамен			зачет	зачет

направления подготовки: 38.03.01 «Экономика»,  
38.03.03 «Управление персоналом», 38.03.02 «Менеджмент»

Вид работы	Кредиты ECTS (зачетные единицы)	Всего часов	Форма обучения	
			Очная	
			Семестр №1	Семестр №2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2</b>	<b>188</b>	<b>Количество часов на вид работы:</b>	
<b>Виды учебной работы, из них:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>			<b>72</b>	<b>72</b>
В том числе:				
Лекции			6	
Семинарские занятия / Практические занятия			66	72
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			<b>44</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
В том числе:				
зачет /экзамен			зачет	зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы (темы) дисциплины с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица пункта 4.1.

направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Наименование раздела, темы дисциплины	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Дневная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель ная работа	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель ная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура».	2			2	4					
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	4					
3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			2	4					
Раздел 1. Легкая атлетика		18		10	28					
<b>Итого по разделу:</b>					28					
Раздел 2. Спортивные игры		24		10	34					
<b>Итого по разделу:</b>					34					
Раздел 3. Общая физическая подготовка		24		10	34					
<b>Итого по разделу:</b>					34					
Раздел 4. Настольный теннис		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
Раздел 6. Легкая атлетика		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Всего за учебный год:</b>	<b>6</b>	<b>138</b>		<b>36</b>	<b>180</b>					

## направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»

Наименование раздела, темы дисциплины	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Дневная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель- ная работа	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель- ная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура».	2			2	4					
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	4					
3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			2	4					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		18		18	36					
<b>Итого по разделу:</b>					36					
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		24		16	40					
<b>Итого по разделу:</b>					40					
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		24		16	40					
<b>Итого по разделу:</b>					40					
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Всего за учебный год:</b>	<b>6</b>	<b>138</b>		<b>56</b>	<b>200</b>					

направления подготовки: 39.03.01 «Социология», 39.03.02. «Социальная работа»,  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профили: «Региональное  
управление и местное самоуправление», «Управление проектами»

Наименование раздела, темы дисциплины	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Дневная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель ная работа	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель ная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура».	2			2	4					
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	4					
3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			2	4					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		18		18	36					
<b>Итого по разделу:</b>					36					
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		24		14	38					
<b>Итого по разделу:</b>					38					
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		24		14	38					
<b>Итого по разделу:</b>					38					
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Всего за учебный год:</b>	<b>6</b>	<b>138</b>		<b>52</b>	<b>196</b>					



направления подготовки: 38.03.01 «Экономика»,  
38.03.03 «Управление персоналом», 38.03.02 «Менеджмент»

Наименование раздела, темы дисциплины	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Дневная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель ная работа	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятель ная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура».	2			2	4					
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	4					
3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			2	4					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		18		14	32					
<b>Итого по разделу:</b>					32					
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		24		12	36					
<b>Итого по разделу:</b>					36					
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		24		12	36					
<b>Итого по разделу:</b>					36					
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		24			24					
<b>Итого по разделу:</b>					24					
<b>Всего за учебный год:</b>	<b>6</b>	<b>138</b>		<b>44</b>	<b>188</b>					

## 4.2. Содержание разделов дисциплины:

Таблица пункта 4.2.

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Техника спортивной ходьбы.</b>	Обучение технике спортивной ходьбы и правилам соревнований.	<b>Практическое занятие1</b> 1. Демонстрация техники спортивной ходьбы. 2. Имитация работы рук на месте. 3. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. 4. Ходьба медленная и с ускорением на отрезках 60-80 метров.	<b>2</b>	
		<b>Практическое занятие2</b> 1. Ходьба медленная и с ускорением по начерченной линии. 2. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках 100-120 метров. 3. Спортивная ходьба с переменной скоростью, на повороте, в гору и с горы. 4. Спортивная ходьба 1000 метров.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие3</b> 1. Имитация работы рук. 2. Бег с ускорением 50-80 метров $\frac{3}{4}$ от максимальной интенсивности. 3. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. 4. Выполнение бега с высокого старта без сигнала и по сигналу. 5. Бег с наращиванием скорости 30-40 метров.	<b>2</b>	
		<b>Практическое занятие4</b> 1. Бег на месте с максимальной частотой движений.	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		<p>2. Бег с ускорением 40-60 метров.</p> <p>3. Бег с высокого старта по сигналу.</p> <p>4. Прием контрольного норматива бег 60 метров.</p> <p>5. Фартлек (смена скорости) с ускорением на финише.</p>		
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	<p><b>Практическое занятие5</b></p> <p>1. Обучение бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью.</p> <p>2. Бег на повороте с выходом на прямую.</p> <p>3. Бег по прямой с входом в поворот.</p>	2	
		<p><b>Практическое занятие6</b></p> <p>1. Повторный бег с ускорением и удержанием приобретенной скорости.</p> <p>2. Бег по дистанции с ускорением по команде.</p>	2	
		<p><b>Практическое занятие7</b></p> <p>1. Прием контрольного норматива Тест Купера.</p> <p>2. Пробежки в среднем темпе на отрезках 50-100 метров.</p> <p>3. Медленный бег по грунту 400-600 метров в гору и с горы.</p> <p>4. Упражнения на развитие гибкости.</p>	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Обучение технике эстафетного бега.	<p><b>Практическое занятие8</b></p> <p>1. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью.</p>	2	
		<p>2. Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.</p> <p>3. Повторный бег 50-60</p>		

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		метров. 4. Переменный бег 60-80 метров.		
		<b>Практическое занятие 9</b> 1. Прием и передача эстафеты с участием четырех бегунов на дистанции 200 метров с фиксацией времени. 2. Проведение соревнований в эстафете между учебными группами. 3. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне передачи. 4. Передача эстафетной палочки каждой парой в своих зонах на полной скорости.	<b>2</b>	
<b>Всего по разделу I</b>			<b>18</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b> Техника безопасности, правила игры.	Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	<b>Практическое занятие 1</b> 1. Правила относительно времени. 2. Правила относительно поведения игроков во время игры. 3. Правила относительно разрешенных и запрещенных технических приемов во время владения мячом. 4. Правила относительно зачисления очков. 5. Жесты судей.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2. Баскетбол.</b> Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча.	Обучение технике исходного положения и перемещения. Обучение технике ведения мяча. Развитие ловкости.	<b>Практическое занятие 2</b> 1. Исходное положение игрока. 2. Перемещение игрока. 3. Выполнение высокого ведения мяча на месте. 4. Выполнение высокого ведения мяча в движении. 5. Эстафета.	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча.	Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча. Обучение перехватывания и вырывания мяча.	<b>Практическое занятие3</b> 1.Выполнение броска мяча вверх над собой одной рукой. 2.Выполнение броска мяча в корзину с близкого расстояния. 3.Перехватывания мяча в парах. 4.Вырывание мяча у противника. 5.Ведение мяча и перехватывания его.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча. Обучение перехватывания и вырывания мяча. Обучение технике остановок и поворотов.	<b>Практическое занятие4</b> 1.Выполнение броска мяча вверх над собой одной рукой. 2.Выполнение броска мяча в корзину с близкого расстояния. 3.Перехватывания мяча в парах. 4.Вырывание мяча у противника. 5.Ведение мяча и перехватывания его. 6. Выполнение остановки двумя шагами или прыжком. 7. Выполнение поворотов на месте.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол. Тактика нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Обучение тактике нападения и защиты. Прием контрольных нормативов: Штрафные броски.	<b>Практические занятия5,6</b> 1.Тактика нападения. 2.Тактика защиты. 3.Двойная игра. 4.Штрафные броски.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Волейбол. Техника безопасности. Система соревнований, правила игры.	Техника безопасности. Система соревнований.	<b>Практическое занятие7</b> 1.Специальные беговые упражнения волейболистов. 2.Прыжковые упражнения. 3.Двойная игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.7.</b> Волейбол. Техника приема и передачи	Обучение техническим приемам.	<b>Практическое занятие8</b> 1.Обучение технике передачи мяча сверху и	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения.		снизу. 2.Обучение разновидностям стоек. 3.Групповые упражнения.		
<b>Тема 2.8.</b> Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения.	Обучение техническим приемам.	<b>Практическое занятие9</b> 1.Обучение технике нападающего удара. 2.Акробатические упражнения. 3. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.9.</b> Волейбол. Индивидуальная и групповая блокировка. Акробатические упражнения.	Обучение техническим приемам.	<b>Практическое занятие10</b> 1.Совершенствование техники нападающего удара. 2. Обучение технике индивидуального и группового блокирования. 3.Акробатические упражнения.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.10.</b> Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра.	Обучение техническим приемам.	<b>Практическое занятие11</b> 1.Обучение технике нападения и защиты. 2.Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.11.</b> Волейбол. Прием контрольных нормативов.	Прием контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	<b>Практическое занятие12</b> - передача мяча сверху, стоя в парах; - передача мяча снизу, стоя в парах; - подача мяча по зонам 1,6,5 сверху и снизу.	<b>2</b>	
<b>Всего по разделу II</b>			<b>24</b>	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности. Классификация физических упражнений. Общая структура и организация занятий.	Классификация физических упражнений.	<b>Практическое занятие 1,2</b> 1.Развитие скоростно- силовых качеств. 2.Развитие ловкости. 3.Развитие гибкости. 4.Упражнения с предметами (скакалки, набивные мячи).	<b>4</b>	
<b>Тема 3.2.</b> Развитие скоростно- силовых качеств.	Упражнения для развития силовой выносливости.	<b>Практическое занятие 3,4</b> Из разных исходных положений: - и. п. сидя;	<b>4</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		- и.п. лежа на спине.		
<b>Тема 3.3.</b> Развитие ловкости.	Упражнения для развития ловкости:	<b>Практическое занятие 5,6</b> - упражнения в парах; - упражнения с использованием предметов.	<b>4</b>	
<b>Тема 3.4.</b> Упражнения для развития гибкости.	Компенсаторное развитие гибкости и подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Развитие подвижности и гибкости позвоночника. Комбинированные упражнения на развитие гибкости.	<b>Практическое занятие 7,8</b> - и. п. стоя; - и. п. сидя; - и. п. лежа на спине - упражнения в парах. - и. п. на левом, правом боку.	<b>4</b>	
<b>Тема 3.5.</b> Упражнения со скакалками, набивными мячами.	Развитие координации с использованием скакалки. Развитие координации с использованием набивного мяча.	<b>Практическое занятие 9,10</b> - прыжки на двух ногах; - прыжки на одной ноге; - прыжки попеременно; - работа с мячом самостоятельно; - работа с мячом в парах; - групповая работа.	<b>4</b>	
<b>Тема 3.6.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Развитие двигательных качеств.	<b>Практическое занятие 11,12</b> - игра «Второй лишний»; - эстафета «Мяч над головой»; - эстафета «Лягушка»; - эстафета со скакалкой; - игра «Попрыгунчик»; - эстафета с мячом; - эстафета «Кенгуру»; - эстафета с обручами.	<b>4</b>	
<b>Всего по разделу III</b>			<b>24</b>	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности. Правила игры.		<b>Практическое занятие 1</b> 1. Техника безопасности. 2. Содержание игры и ее важнейшие правила. 3. Учебная игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.		<b>Практическое занятие 2,3</b> 1. Изучение способов держания ракетки (азиатский,	<b>4</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		европейский). 2.Жонглирование. 3.Учебная игра.		
<b>Тема 4.3.</b> Техника подачи и ударов.		<b>Практическое занятие 4,5</b> 1.Изучение техники подачи мяча (справа, слева, посередине). 2.Изучение техники приема мяча. 3.Учебная игра с закреплением изученного материала. 4.Упражнения на ловкость и реакцию.	<b>4</b>	
		<b>Практическое занятие 6,7</b> 1.Изучение техники ударов (справа, слева). 2.Удары по мячу (на 40-60 см): стоя, в движении, с перемещением в сторону. 3.Удары в дальний угол. 4.Удары в ближний угол. 5.Изучение техники приема мяча после удара. 6.Учебная игра с закреплением изученного материала. 7.Упражнения на ловкость и реакцию.	<b>4</b>	
<b>Тема 4.4.</b> Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.		<b>Практическое занятие 8,9</b> 1.Тактика одиночной игры в настольный теннис. 2.Атака после подачи мяча. 3.Атака после пятого удара. 4.Игра на разной дистанции.	<b>4</b>	



Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		5. Учебная игра с закреплением изученного материала.		
		<b>Практическое занятие 10,11</b> 1. Тактика парных игр в настольный теннис. 2. Изучение правил игры два на два. 3. Изучение перемещений в парной игре. 4. Атака после подачи мяча. 5. Учебная игра с закреплением изученного материала.	4	
Прием контрольных нормативов		<b>Практическое занятие 12</b> 1. Набивание теннисного мяча (из разных положений). 2. Зачетная игра с ведением счета.	2	
<b>Всего по разделу IV</b>			<b>24</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Техника безопасности. Основы классических упражнений.	Основные принципы тренировки.	<b>Практическое занятие 1,2</b> 1. Основные принципы развития силы. 2. Основные принципы развития силовой выносливости. 3. Упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием собственного веса. 4. Ознакомление с тренажерами.	4	
<b>Тема 5.2.</b> Развитие силы.	Упражнения для развития силы ног, рук, туловища.	<b>Практическое занятие 3,4</b> 1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 4x10. 2. Сгибание, разгибание рук широким хватом	4	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		4x8-10. 3. Приседания 4x20. 4. Подъем туловища 3x20.		
<b>Тема 5.3.</b> Развитие силы со снарядами.	Комплексы упражнений с гантелями, штангой.	<b>Практическое занятие 5,6</b> 1. Сгибание рук с гантелями (стоя, бицепс) 4x8-10. 2. Выпрямленные руки с гантелями вверх (стоя, трицепс) 3x5-8. 3. Тяга гантели к поясу в наклоне (вторая рука в упоре) 4x8-10. 4. Лежа на животе на скамье, разведение прямых рук назад вверх 3x4-8. 5. Лежа на животе, подъем туловища 4x10.	<b>4</b>	
		<b>Практическое занятие 7,8</b> 1. Приседания со штангой на плечах 4x4-8. 2. Упражнения для мышц голени 4x20. 3. Тяга штанги к поясу в наклоне 4x8-10. 4. Подтягивания на турнике 3x4-8.	<b>4</b>	
<b>Тема 5.4.</b> Специальная силовая подготовка на тренажерах	Круговая тренировка.	<b>Практическое занятие 9,10</b> 1. Орбитрек 4x5-7 мин. 2. Беговая дорожка 4x5-7 мин. 3. Велотрек 4x5-7 мин. 4. Тренажер № 1 4x8-10. 5. Тренажер № 2 4x8-10. 6. Тренажер № 3 4x8-10.	<b>4</b>	
		<b>Практическое занятие 11,12</b> 1. Орбитрек 4x5-7 мин.	<b>4</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		2. Велотрек 4х5-7 мин. 3. Тренажер № 4 4х8-10. 4. Тренажер № 5 4х8-10.		
<b>Всего по разделу V</b>			<b>24</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Спортивная подготовка легкоатлета.	Развитие выносливости.	<b>Практическое занятие 1,2</b> 1.Кросс 2 км. 2.Специальные упражнения бегуна. 3.Бег в гору 3х60 м. 4.Прыжковые упражнения.	<b>4</b>	
<b>Тема 6.2.</b> Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции.	Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Практическое занятие 3,4</b> 1.Имитация работы рук на месте. 2.Бег с низкого старта. 3.Фартлек. 4. Повторный бег (с увеличением отрезков: 50м, 60м, 70м).	<b>4</b>	
<b>Тема 6.3.</b> Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции	Развитие скоростной выносливости.	<b>Практическое занятие 5,6</b> 1 .Совершенствование бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 2. Повторный бег с ускорением и удержанием приобретенной скорости. 3. Бег по дистанции с ускорением по команде. 4. Бег по повороту с выходом на прямую. 5. Бег по прямой с входом в поворот.	<b>4</b>	
<b>Тема 6.4.</b> Техника эстафетного бега.		<b>Практическое занятие 7,8</b> 1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на	<b>4</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		<p>месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью.</p> <p>2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в шеренгах на месте.</p> <p>3. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне передачи.</p> <p>4. Передача эстафетной палочки каждой парой в своих зонах на полной скорости.</p>		
		<p><b>Практическое занятие 9,10</b></p> <p>1. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и стартового разбега.</p> <p>2. Повторный бег 50-60 метров.</p> <p>3. Переменный бег 60-80 метров.</p> <p>4. Прием и передача эстафеты с участием четырех бегунов на дистанции 200 метров с фиксацией времени.</p> <p>5. Проведение соревнований в эстафете между учебными группами.</p>	4	
Тема 6.5. Оценка функционального состояния студентов.		<p><b>Практическое занятие 11</b></p> <p>1. Бег 1000м.</p> <p>2. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>3. Прыжковые упражнения.</p>	2	
		<p><b>Практическое занятие 12</b></p>	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		1. Бег 60 м 2. Правила соревнований.		
<b>Всего по разделу VI</b>			<b>24</b>	

## 5. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 5.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / сост. В.В. Небесная, Н.А. Гридина. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – 50 с.
2. Психофизическая подготовка: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / сост. И.Г. Кривец. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – 60 с.
3. Правила игры в волейбол: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / сост. Н.С. Тарасова, С.С. Лавренчук. – Донецк: ДонАУиГС, 2017. – 53 с.

### 5.2. Перечень основной учебной литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

### 5.3. Перечень дополнительной литературы

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
2. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие/В.И.Никифоров.- Самара: ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016 - 62с.
3. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
4. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016. – 456 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр

«Академия», 2007. - 336 с.

6. Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост.: Н.Н. Гергега, Л.В. Диордица, О.Н. Кизаев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2014 – 57 с.

7. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КНОРУС, 2016 – 312 с.

8. Мутко В.Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2010 - 320 с.

#### **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» не используются.

#### **7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

##### **7.1. Перечень информационных технологий (при необходимости)**

Информационные технологии не применяются.

##### **7.2. Перечень программного обеспечения (при необходимости)**

Программное обеспечение не применяется.

##### **7.3. Перечень информационных справочных систем (при необходимости)**

Информационные справочные системы не используются.

#### **8. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций**

##### **8.1. Виды промежуточной аттестации.**

Текущий промежуточный контроль уровня подготовленности студентов по каждому разделу.

##### **8.2. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины.**

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ (рейтинговая система)**

<b>№</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Примечания</b>
1.	Практические занятия.	3	
2.	Частичное выполнение физических упражнений на занятии.	2	Плохое самочувствие.
3.	Присутствие на занятиях студентов, освобожденных по медицинской справке.	1	Справка обязательно предоставляется преподавателю.
4.	Активное участие в занятии.	4	Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета.
5.	Посещение консультаций.	1	Теоретически, практически по графику.
6.	Отработки пропущенных занятий.	3	Практически, в свободное от учебных занятий время.
7.	Помощь в организации	3	В свободное от учебных занятий

	соревнований или спортивно-массовых мероприятий.		время.
8.	Участие во внутривузовских соревнованиях: - I место - II место - III место	3 +3 +2 +1	В каждом виде соревнований.
9.	Участие в городских соревнованиях: - I место - II место - III место	6 +6 +4 +2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.
10.	Участие в региональных соревнованиях - I место - II место - III место	18 +15 +10 +5	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.
11.	Участие в международных соревнованиях.	24	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.
12.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
13.	Выступление на научной конференции.	6	
14.	Посещение спортивных и оздоровительных секций в ДонГУУ.	3	В свободное от учебных занятий время.
15.	Повышение результатов оценки физической подготовленности студентов по тестам итогового контроля.	1	За каждый тест.

В течение семестра студенты набирают баллы согласно таблице. Дополнительные баллы начисляются с условием посещения учебных занятий не менее 70 %. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется в I и II семестре учебного года по итогам набранных баллов. Тесты входного и итогового контроля являются обязательными для получения зачета по дисциплине «Физическая культура».

### 8.3. Критерии оценки работы студента.

При усвоении каждой темы за текущую учебную деятельность студента выставляются оценки по 5-балльной (традиционной) шкале. Оценка за каждое задание в процессе текущей учебной деятельности определяется на основе процентного отношения операций, правильно выполненных студентом во время выполнения задания:

- 90-100% – «5»,
- 75-89% – «4»,
- 60-74% – «3»,
- менее 60% – «2».

**8.3.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие**

**этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы)**

Временные нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса "ГТО ДНР", утвержденные Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016 г. № 13-32 во исполнение Указа Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики», Совет Министров Донецкой Народной Республики

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ  
уровня физической подготовленности студентов  
(входящий и итоговый контроль)**

Физические качества Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
		1-й уров.		2-й уров.		3-й уров.		4-й уров.		5-й уров.	
		низкий		ниже сред.		средний		выше сред.		высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>1. Выносливость</b> Бег 1000 м (мин).	Д	5.38	5.18	5.08	4.58	4.46	4.34	4.26	4.18	4.10	4.02
	Ю	4.30	4.12	4.01	3.48	3.38	3.32	3.28	3.24	3.20	3.15
<b>2. Скоростные</b> Бег 60 м (сек).	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
	Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
<b>3. Силовые</b> Сгиб.-разг. рук в уп. лежа (раз).	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
	Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
<b>4. Скоростно-силовые</b> Поднимание туловища за 60 секунд (раз).	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
	Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
<b>5. Скоростно-силовые</b> Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
	Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
<b>6. Гибкость</b> Наклон тулов. вперед (см).	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
	Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
<b>7. Координация</b> Челночный бег 4х9 м (сек).	Д	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
	Ю	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

**Примечание:**

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу.

**Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности**

Средний балл	Уровень физической подготовленности
9,0 и более	Высокий
От 7,0 до 8,9	Выше среднего
От 5,0 до 6,9	Средний
От 3 до 4,9	Ниже среднего
2,9 и менее	Низкий



### **8.3.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности**

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Легкая атлетика. Методические рекомендации к организации самостоятельных занятий [текст] / сост.: В.В. Небесная, Н.А. Гридина, А.Г. Бойко, Т.А. Базилюк. – Донецк: ДонГУУ, 2009. – 23 с.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по баскетболу (для студентов I-IV курсов)/сост.: О.В.Федорова, А.А. Козак. – Донецк: ДонГУУ, 2011. – 43 с.
3. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по настольному теннису / сост. Н.С. Тарасова, С.С. Лавренчук, В.М. Миршавка. – Донецк: ДонГУУ, 2012. – 54 с.
4. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах: Методические рекомендации / сост.: Н.А.Гридина, В.В. Небесная. – Донецк: ДонГУУ, 2006. – 31 с.
5. Методические рекомендации по самостоятельным занятиям по борьбе самбо / сост. Г.А. Черепяхин. – Донецк: ДонГУУ, 2011. – 68 с.
6. Методические рекомендации по организации занятий по волейболу / сост.:С.С. Лавренчук, О.В. Федорова. – Донецк: ДонГУУ, 2008. – 43 с.
7. Спортивный травматизм и его профилактика: методические рекомендации / сост.: Т.Н. Бахтеева, Ю.Г. Хибалова, В.В. Небесная, Н.А. Гридина.- Донецк: ДонГУУ, 2009.– 88 с.
8. Психофизическая подготовка: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / сост. И.Г. Кривец. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – 60 с.
9. Правила игры в волейбол: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / сост. Н.С. Тарасова, С.С. Лавренчук. – Донецк: ДонАУиГС, 2017. – 53 с.
10. Небесная В.В. Педагогические и физиологические основы физического воспитания студентов: учебное пособие / В.В. Небесная, Е.Е. Дорофеева, А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУУ, 2011. – 120 с.

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общезитие №3);
- зал для настольного тенниса (общезитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».

#### **11. Иные сведения и (или) материалы: (включаются на основании решения кафедры)**

Занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».