

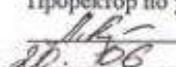
Утверждено приказом ГОУ ВПО ДонГУУ от 23.08.2016г. №675

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»

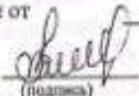
Направление подготовки:	38.03.01 «Экономика»
Профили:	«Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Финансы и кредит», «Экономика предприятия», «Банковское дело»
Направление подготовки:	38.03.02 «Менеджмент»
Профили:	«Менеджмент непроизводственной сферы», «Менеджмент внешнеэкономической деятельности», «Менеджмент в производственной сфере», «Управление в сфере экономической конкуренции», «Маркетинг», «Логистика»
Направление подготовки:	38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»
Профиль:	«Региональное управление и местное самоуправление», «Управление проектами»
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 3 курса (юноши) образовательного уровня «Бакалавр» направление подготовки 38.03.01 «Экономика» профили: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Финансы и кредит», «Экономика предприятия», «Банковское дело», направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент» профили: «Менеджмент непроизводственной сферы», «Менеджмент внешнеэкономической деятельности», «Менеджмент в производственной сфере», «Маркетинг», «Логистика», «Управление в сфере экономической конкуренции», направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профили: «Региональное управление и местное самоуправление», «Управление проектами», 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), разработчик(и): Зав. каф., к.б.н., доцент Небесная В.В.
 Профессор, доцент Черепанин Г.А.
 Ст. препод. Гридина Н.А.
 Ст. препод. Кривец И.Г.
 Ст. препод. Курьяненко М.Л.
 Ст. препод. Гридин А.Н.

Программа рассмотрена на заседании ПМК кафедры «Физическая культура»
 Протокол заседания ПМК от 29.05.2017 № 9
 Председатель ПМК  дата 29.05.2017 Н.А.Гридина
 (подпись)

Программа утверждена на заседании кафедры Физического воспитания
 Протокол заседания кафедры от 09.06.2017 № 11
 Заведующий кафедрой  дата 09.06.2017 В.В.Небесная
 (подпись)

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.

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

	спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
	Владеть: 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

Дисциплина «Физическая культура» является внекредитной.

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

Наименование раздела, темы дисциплины	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1.										
Раздел 1. Легкая атлетика		12			12					
Итого по разделу:					12					
Раздел 2. Настольный теннис		12			12					
Итого по разделу:					12					
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12			12					
Итого по разделу:					12					
Раздел 4. Борьба		12			12					
Итого по разделу:					12					
Раздел 5. Спортивные игры		12			12					
Итого по разделу:					12					
Раздел 6. Мини-футбол		12			12					
Итого по разделу:					12					
Всего за учебный год:					72					

4.2. Содержание разделов дисциплины:

Таблица пункта 4.2.

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Техника спортивной ходьбы.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Практическое занятие1 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.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие2 1. Бег на месте с максимальной частотой движений. 2. Бег с ускорением 40-60 метров. 3. Бег с высокого старта по сигналу. 4. Прием контрольного норматива бег 60 метров. 5. Фартлек (смена скорости) с ускорением на финише.	2	
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие3 1. Повторный бег с ускорением и удержанием приобретенной скорости. 2. Бег по дистанции с ускорением по команде.	2	
		Практическое занятие4 1. Прием контрольного норматива бег 1000 м. 2. Пробежки в среднем темпе на отрезках 50-100 метров. 3. Медленный бег по	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
		грунту 400-600 метров в гору и с горы. 4. Упражнения на развитие гибкости.		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Совершенствование техники эстафетного бега.	Практическое занятие 5,6 1. Передача эстафетной палочки в колонах на месте. 2. Повторный бег 50-60 метров. 3. Переменный бег 60-80 метров. 4. Прием и передача эстафеты с участием четырех бегунов на дистанции 200 метров с фиксацией времени. 5. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне передачи. 6. Передача эстафетной палочки каждой парой в своих зонах на полной скорости.	4	
Всего по разделу I:			12	
Раздел 2. Настольный теннис				
Тема 2.1. Техника безопасности. Содержание игры, ее важнейшие правила.		Практическое занятие 1 1. Техника безопасности. 2. Закрепление знаний о правилах игры в настольный теннис и ее важнейшие моменты. 3. Двухсторонняя учебная игра.	2	
Тема 2.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.		Практическое занятие 2 1. Совершенствование способов держания ракетки. 2. Жонглирование на месте и в движении. 3. Двухсторонняя учебная игра.	2	
Тема 2.3. Техника подачи и ударов.	Совершенствование технических приемов.	Практическое занятие 3,4 1. Совершенствование	4	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
		<p>техники подачи мяча (справа, слева, посередине).</p> <p>2. Совершенствование техники приема мяча.</p> <p>3. Учебная игра с закреплением изученного материала.</p> <p>4. Упражнения с ракеткой и мячом на ловкость и реакцию.</p> <p>5. Совершенствование техники ударов в дальний и ближний угол.</p> <p>6. Учебная игра с закреплением изученного материала.</p>		
<p>Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.</p>		<p>Практическое занятие 5</p> <p>1. Совершенствование тактики одиночной игры в настольный теннис.</p> <p>2. Совершенствование техники атаки после подачи мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники атаки после пятого удара.</p> <p>4. Игра на разной дистанции.</p> <p>5. Совершенствование тактики парных игр в настольный теннис.</p> <p>6. Совершенствование в технике перемещения в парной игре.</p> <p>7. Учебная игра с закреплением изученного материала.</p> <p>8. Зачетная игра с ведением счета.</p>	2	
<p>Прием контрольных нормативов</p>		<p>Практическое занятие 6</p> <p>1. Набивание теннисного мяча (из разных положений).</p> <p>2. Зачетная двухсторонняя</p>	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
		игра с ведением счета. 3.Зачетная парная игра с ведением счета.		
Всего по разделу II:			12	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика				
Тема 3.1. Техника безопасности. Основы классических упражнений.	Основные принципы тренировки.	Практическое занятие1 1. Основные принципы развития силы. 2. Основные принципы развития силовой выносливости. 3. Упражнения для всех групп мышц.	2	
Тема 3.2. Развитие силы.	Упражнения с отягощением для развития силы ног, рук, туловища	Практическое занятие2 1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 4x10. 2. Сгибание, разгибание рук широким хватом 4x8-10. 3. Приседания 4x20. 4. Подъем туловища 3x20.	2	
Тема 3.3. Развитие силы со снарядами.	Комплексы упражнений с гантелями, штангой.	Практическое занятие3 1. Сгибание рук с гантелями (стоя, на 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.	2	
		Практическое занятие4 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	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
		турнике 3x4-8.		
Тема 3.4. Специальная силовая подготовка на тренажерах	Круговая тренировка.	Практическое занятие 5 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.	2	
		Практическое занятие 6 1. Орбитрек 4x5-7 мин. 2. Велотрек 4x5-7 мин. 3. Тренажер № 3 4x8-10. 4. Тренажер № 4 4x8-10.	2	
Всего по разделу III:			12	
Раздел 4. Борьба				
Тема 4.1. Подготовительные и специальные упражнения.	Специальное упражнение на развитие (воспитание) гибкости, подвижности суставов, ловкости, силы мышц шеи, рук, ног, туловища.	Практическое занятие 1 Стойки, передвижения, группировка, перекаты, кувырки, падения, перевороты, сальто и др. Различные подготовительные и подводящие упражнения в стойке, партере, положении лежа.	Тема 4.1. Подготовительные и специальные упражнения	Специальное упражнение на развитие (воспитание) гибкости, подвижности и суставов, ловкости

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
				ти, сил ы мы щ ше и, рук , ног , тул ови ща.
Тема4.2. Приемы в стойке.	Совершенствование технике бросков в стойке.	Практическое занятие2 - броски подножкой: задней, передней, боковой, с колена; - броски зацепом: стопой, голенью; - броски через голову: с упором стопой в живот, с захватом за пояс и упором голенью в живот; - броски через бедро, спину.	Тем а4.2. При емы в стой ке.	Со вер ше нст вов ани е тех ник е бро ско в в сто йке .
Тема4.3. Приемы в партере.	Обучение и совершенствование техники удушающих и болевых приемов.	Практическое занятие 3 - удушение плечом и предплечьем; - удушение отворотом спереди; - болевой прием на руки с разных положений.	Тем а4.3. Прием ы в парте ре.	Об уче ние и сов ер ше нст вов ани е тех ник и уду ша ющ

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			о	з
1	2	3	4	5
				их и бол евы х при емо в.
Тема 4.4. Приемы в стойке.	Совершенствование техники и тактики контрприемов в стойке.	Практическое занятие 4 Техника контрприемов: - броски зацепом: стопой, голенью; - броски через голову: с упором стопой в живот, с захватом за пояс и упором голенью в живот; - броски через бедро, спину.	Тема 4.4. Приемы в стойке.	Совершенствованные техники и тактики контрприемов в стойке.
Тема 4.5. Соревновательная подготовка.	Инструкторско-судейская практика.	Практическое занятие 5,6 Судейская терминология. Судейство учебных схваток. Выполнение изученных бросков в стойке и приемов в партере на оценку при обязательном правильном техническом исполнении. Проведение соревновательных схваток (на время и оценку).	Тема 4.5. Соревновательная подготовка.	Инструкторско-судейская практика.
Всего по разделу IV:			12	
Раздел 5. Спортивные игры				
Тема 5.1. Баскетбол.	Правила игры в баскетбол.	Практическое занятие 1 1. Правила относительно	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
Техника безопасности, правила игры		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.		
Тема 5.2. Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча. Совершенствование перехватывания и вырывания мяча.	Практическое занятие2 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. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 5.3. Баскетбол. Тактика нападения и защиты.	Совершенствование тактики нападения и защиты. Прием контрольных нормативов.	Практические занятия3 1. Тактика нападения. 2. Тактика защиты. 3. Штрафные броски. 4. Двойной шаг. 5. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 5.4. Волейбол. Техника безопасности. Система соревнований, тактика игры.	Техника безопасности. Правила соревнований. Совершенствование тактических приемов.	Практическое занятие4 1. Правила относительно времени и зачисления очков. 2. Жесты судей. 3. Техника выполнения подачи мяча сверху. 4. Техника передачи мяча сверху и снизу в прыжке. 5. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 5.5. Волейбол. Техника нападающего	Совершенствование технических приемов.	Практическое занятие5 1. Обучение технике нападающего удара со второй линии.	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
удара со второй линии.		3. Акробатические упражнения. 4. Прыжковые упражнения. 5. Двухсторонняя игра.		
Тема 5.6. Волейбол. удалили	Прием контрольных нормативов.	Практическое занятиеб 1. Контрольные нормативы: - нападающий удар по зонам; - прием мяча снизу; 2. Двухсторонняя игра с ведением счета.	2	
Всего по разделу V:			12	
Раздел 6. Мини-футбол				
Тема 6.1. Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.	Совершенствование техники обводки игрока, перехватывания и отбора мяча. Развитие координации.	Практическое занятие 1,2 1. Выполнение обводки мяча с разных сторон (справа, слева). 2. Выполнение отвлекающих маневров при обводке соперника. 3. Перехватывания мяча в парах. 4. Отбор мяча у соперника. 5. Упражнения на развитие координации движений.	4	
Тема 6.2. Техника приема и передачи мяча, удара по мячу.	Совершенствование технических приемов.	Практическое занятие 3,4 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча. 2. Разновидности приема и передачи мяча. 3. Разновидности ударов (с места и в движении). 4. Групповые упражнения.	4	
Тема 6.3. Индивидуальные, групповые и командные	Совершенствование тактики нападения и защиты.	Практическое занятие5 1. Тактика нападения. 2. Тактика защиты. 3. Двухсторонняя игра.	2	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			0	3
1	2	3	4	5
действия в нападении и защите.		4. Упражнения для развития силы ног, рук.		
Оценка функционального состояния студентов.	Прием контрольных нормативов.	Практическое занятие 1. Бег 1000 м. 2. Бег 60 м. 3. Двухсторонняя игра. 4. Правила соревнований. 5. Жесты судей.	2	
Всего по разделу VI:			12	

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.
4. Мини-футбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / сост. А.Н. Гридин. – Донецк: ДонАУиГС, 2017. – 94 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.

Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости и шкалы ECTS

<i>По шкале ECTS</i>	<i>Сумма баллов за все виды учебной деятельности</i>	<i>По государственной шкале</i>	<i>Определение</i>
А	90-100	«Отлично»	отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
В	80-89		в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок

		«Хорошо»	(до 10%)
C	75-79		в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
D	70-74	«Удовлетворительно»	неплохо, но со значительным количеством недостатков
E	60-69		выполнение удовлетворяет минимальные критерии
FХ	35-59	«Неудовлетворительно»	с возможностью повторной аттестации
F	0-34		с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)

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

№	Вид деятельности	Баллы	Примечания
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 соревнований или спортивно-массовых мероприятий.	3	В свободное от учебных занятий 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	6 +6 +4 +2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.

	- III место		
10.	Участие в региональных соревнованиях	18	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.
	- I место	+15	
	- II место	+10	
	- III место	+5	
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 ГОУ ВПО «ДонАУиГС».	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 (государственной) 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	Пол	Уровни, баллы
----------------------------	------------	----------------------

Виды испытаний		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	
1. Выносливость Бег 1000 м (мин).	Д	6.06	5.38	5.18	5.08	4.58	4.46	4.34	4.26	4.18	4.10
	Ю	4.30	4.12	4.01	3.48	3.38	3.32	3.28	3.24	3.20	3.15
2. Скоростные Бег 60 м (сек).	Д	12,2	11,8	11,4	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6
	Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
3. Силовые Стиб.-разг. рук в уп. лежа (раз).	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
	Ю	24	27	30	33	36	40	45	50	55	60
4. Скоростно-силовые 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
5. Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	Д	135	140	150	160	165	170	180	190	200	210
	Ю	170	175	185	190	205	210	230	240	245	250
6. Гибкость Наклон тулов. вперед (см).	Д	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
	Ю	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
7. Координация Челночный бег 4х9 м (сек).	Д	12,2	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
	Ю	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8

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. Базилук. – 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. Черепашин. – 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 (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №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».