

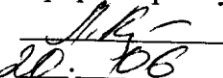
Утверждено приказом ГОУ ВПО ДонГУУ от 23.08.2016г. №675

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 непромышленной 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

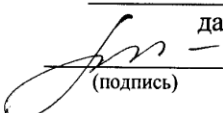
2017

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 непромышленной 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), 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.  
 Ст. препод. Гридин А.Н.


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 физической 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

Дисциплина «Физическая культура» является внекредитной.

Вид работы	Кредиты ECTS (зачетные единицы)	Всего часов	Форма обучения	
			Дневная	
			Семестр №1	Семестр №2
<b>Общая трудоемкость</b>	-	<b>72</b>	<b>Количество часов на вид работы:</b>	
<b>Виды учебной работы, из них:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>			<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе:				
Лекции				
Семинарские занятия / Практические занятия			<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>				
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)									
	Дневная 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
<b>Раздел 1.</b>										
Раздел 1. Легкая атлетика		12			12					
<b>Итого по разделу:</b>					12					
Раздел 2. Настольный теннис		12			12					
<b>Итого по разделу:</b>					12					
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12			12					
<b>Итого по разделу:</b>					12					
Раздел 4. Борьба		12			12					
<b>Итого по разделу:</b>					12					
Раздел 5. Спортивные игры		12			12					
<b>Итого по разделу:</b>					12					
Раздел 6. Мини-футбол		12			12					
<b>Итого по разделу:</b>					12					
<b>Всего за учебный год:</b>					72					

## 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.</b> Техника спортивной ходьбы.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	<b>Практическое занятие1</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.</b> Техника бега на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие2</b> 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.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	<b>Практическое занятие3</b> 1. Повторный бег с ускорением и удержанием приобретенной скорости. 2. Бег по дистанции с ускорением по команде.	<b>2</b>	
		<b>Практическое занятие4</b> 1. Прием контрольного норматива бег 1000 м. 2. Пробежки в среднем темпе на отрезках 50-100 метров. 3. Медленный бег по грунту 400-600 метров в гору и с горы.	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		4. Упражнения на развитие гибкости.		
<b>Тема 1.4.</b> Техника эстафетного бега.	Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>Практическое занятие 5,6</b> 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.	<b>4</b>	
<b>Всего по разделу I:</b>			<b>12</b>	
<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности. Содержание игры, ее важнейшие правила.		<b>Практическое занятие1</b> 1.Техника безопасности. 2.Содержание игры и ее важнейшие правила. 3.Учебная игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Способы держания ракетки. Стойка и перемещения.		<b>Практическое занятие2</b> 1.Совершенствование способов держания ракетки. 2.Стойки и перемещения 3. Жонглирование. 4.Учебная игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3.</b> Техника подач и ударов.	Совершенствование технических приемов.	<b>Практическое занятие 3,4</b> 1.Совершенствование техники подачи мяча (справа, слева, посередине). 2.Совершенствование техники приема мяча. 3.Учебная игра с закреплением изученного	<b>4</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		материала. 4.Упражнения на ловкость и реакцию. 5.Удары в дальний и ближний угол. 6.Учебная игра с закреплением изученного материала.		
<b>Тема 2.4.</b> Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.		<b>Практическое занятие 5,6</b> 1.Тактика одиночной игры в настольный теннис. 2.Атака после подачи мяча. 3.Атака после пятого удара. 4.Игра на разной дистанции. 5.Тактика парных игр в настольный теннис. 6.Перемещение в парной игре. 7.Учебная игра с закреплением изученного материала. 8.Зачетная игра с ведением счета.	<b>4</b>	
<b>Всего по разделу II:</b>			<b>12</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности. Основы классических упражнений.	Основные принципы тренировки.	<b>Практическое занятие1</b> 1. Основные принципы развития силы. 2. Основные принципы развития силовой выносливости. 3. Упражнения для всех групп мышц.	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2.</b> Развитие силы.	Упражнения с отягощением для развития силы ног, рук, туловища.	<b>Практическое занятие2</b> 1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 4x10. 2. Сгибание, разгибание рук широким хватом 4x8-10. 3. Приседания 4x20. 4. Подъем туловища 3x20.	<b>2</b>	
<b>Тема 3.3.</b> Развитие силы со	Комплексы упражнений с гантелями, штангой.	<b>Практическое занятие3</b> 1. Сгибание рук с	<b>2</b>	



Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
снарядами.		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.		
		<b>Практическое занятие4</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>2</b>	
<b>Тема 3.4.</b> Специальная силовая подготовка на тренажерах	Круговая тренировка.	<b>Практическое занятие5</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>2</b>	
		<b>Практическое занятие6</b> 1. Орбитрек 4x5-7 мин. 2. Велотрек 4x5-7 мин. 3. Тренажер № 3 4x8-10. 4. Тренажер № 4 4x8-10.	<b>2</b>	
<b>Всего по разделу III:</b>			<b>12</b>	
<b>Раздел 4. Борьба</b>				
<b>Тема4.1.</b> Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения.	Специальное упражнение на развитие (воспитание) гибкости, подвижности суставов, ловкости, силы мышц шеи, рук, ног, туловища.	<b>Практическое занятие1</b> Стойки, передвижения, группировка, перекаты, кувырки, падения, перевороты, сальто и др. Различные подготовительные и подводящие упражнения	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		в стойке, партере, положении лежа.		
<b>Тема4.2.</b> Основные приемы, применяемые при самозащите и задержании. Загиб руки за спину: «замком», «рывком», нырком» при подходе спереди, сбоку, сзади.	Совершенствование технических приемов при самозащите.	<b>Практическое занятие2</b> -способом «под ручку» сбоку, сзади; - удушением плечом и предплечьем; - «нырком» под руку за спину с броском захватом ног на землю (пол); - проведением болевого приема на ногу и переходом к загибу руки за спину; - броском за ноги спереди, болевым приемом на ногу и переходом на загиб руки за спину.	<b>2</b>	
<b>Тема4.3.</b> Освобождение от захватов (обхватов) и ответные приемы.	Освобождение от захватов за предплечье и запястье. Освобождение руки, захваченной двумя руками. Освобождение от обхватов туловища сзади и спереди.	<b>Практическое занятие3</b> Выкручиванием захваченной руки в сторону большого пальца и проведением рычага внутрь на другую руку. Без захвата рук – разрыв обхвата за пальцы, рычагом на кисть.	<b>2</b>	
<b>Тема4.4.</b> Удары и специальные приемы.	Удары тычком и тыльной частью ладони.	<b>Практическое занятие4</b> - специальные приемы пальцами рук; - имитация ударов: кулаком в челюсть, «солнечное сплетение», в переносицу, ребром ладони по горлу, по сонной артерии, под основание черепа, по почкам, локтем в челюсть, «солнечное сплетение», коленом в промежность, по ребрам, носком в голень, промежность, лицо нагнувшегося, носком, стопой по руке,	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		держашей нож, по своду стопы, голени, руке, берущей предмет с земли, стопой в колено, в живот, грудь, лицо.		
<b>Тема 4.5.</b> Броски и удержания.		<b>Практическое занятие 5,6</b> - 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; - удержания: сбоку, поперек, со стороны головы и уходы от них.	<b>4</b>	
<b>Всего по разделу IV:</b>			<b>12</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Баскетбол. Техника безопасности, правила игры	Правила игры в баскетбол.	<b>Практическое занятие1</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 5.2.</b> Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча. Совершенствование перехватывания и вырывания мяча.	<b>Практическое занятие2</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	<b>2</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
		противника. 5. Ведение мяча и перехватывания его. 6. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 5.3.</b> Баскетбол. Тактика нападения и защиты.	Совершенствование тактики нападения и защиты. Прием контрольных нормативов.	<b>Практические занятия3</b> 1. Тактика нападения. 2. Тактика защиты. 3. Штрафные броски. 4. Двойной шаг. 5. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 5.4.</b> Волейбол. Техника безопасности. Система соревнований, правила игры.	Техника безопасности. Правила соревнований. Совершенствование технических приемов.	<b>Практическое занятие4</b> 1. Правила относительно времени и зачисления очков. 2. Жесты судей. 3. Техника выполнения подачи мяча. 4. Техника передачи мяча сверху и снизу. 5. Разновидности стоек. 6. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 5.5.</b> Волейбол. Техника нападающего удара. Индивидуальная и групповая блокировка.	Совершенствование технических приемов.	<b>Практическое занятие5</b> 1. Совершенствование техники нападающего удара. 2. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. 3. Акробатические упражнения. 4. Прыжковые упражнения. 5. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
<b>Тема 5.6.</b> Волейбол. Техника нападения и защиты.	Прием контрольных нормативов.	<b>Практическое занятие6</b> 1. Контрольные нормативы: - передача мяча сверху, стоя в парах; - передача мяча снизу, стоя в парах; - подача мяча по зонам 1,6,5 сверху и снизу. 2. Двухсторонняя игра с ведением счета.	<b>2</b>	
<b>Всего по разделу V:</b>			<b>12</b>	

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание занятий		
			Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
<b>Раздел 6. Мини-футбол</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника.	Совершенствование техники обводки игрока, перехватывания и отбора мяча. Развитие координации.	<b>Практическое занятие 1,2</b> 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.	<b>4</b>	
<b>Тема 6.2.</b> Техника приема и передачи мяча, удара по мячу.	Совершенствование технических приемов.	<b>Практическое занятие 3,4</b> 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча. 2. Разновидности приема и передачи мяча. 3. Разновидности ударов (с места и в движении). 4. Групповые упражнения.	<b>4</b>	
<b>Тема 6.3.</b> Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	Совершенствование тактики нападения и защиты.	<b>Практическое занятие 5</b> 1. Тактика нападения. 2. Тактика защиты. 3. Двухсторонняя игра. 4. Упражнения для развития силы ног, рук.	<b>2</b>	
Оценка функционального состояния студентов.	Прием контрольных нормативов.	<b>Практическое занятие 6</b> 1. Бег 1000 м. 2. Бег 60 м. 3. Двухсторонняя игра. 4. Правила соревнований. 5. Жесты судей.	<b>2</b>	
<b>Всего по разделу VI:</b>			<b>12</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.
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.

## 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 - III место	6 +6 +4 +2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.
10.	Участие в региональных	18	Если соревнования продолжаются

	соревнованиях - I место - II место - III место	+15 +10 +5	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	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
<b>2. Скоростные</b> 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
<b>3. Силовые</b> Сгиб.-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
<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	135	140	150	160	165	170	180	190	200	210
	Ю	170	175	185	190	205	210	230	240	245	250
<b>6. Гибкость</b> 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
<b>7. Координация</b> 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. 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. 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».