

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Варвара Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 26.06.2026 11:50:50
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"

Факультет

Юриспруденции и социальных технологий

Кафедра

Физического воспитания

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор

_____ Л.Н. Костина

11.11.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.17

"Физическая культура и спорт"

38.03.02 Менеджмент

Квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2025

Донецк
2025

Составитель:
ст.препод.

_____ Гридина Н.А.

Рецензент:
ст.препод.

_____ Венжега Р.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 11.11.2025 протокол № 1.

Срок действия программы: 2025-2029

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2025 № 8

Заведующий кафедрой:
Венжега Р.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

Зав. кафедрой Венжега Р.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

Зав. кафедрой Венжега Р.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

Зав. кафедрой Венжега Р.А.

(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2029 г. №__

Зав. кафедрой Венжега Р.А.

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - приобретение обучающимися 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 обучающихся к будущей профессии. 	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК-7.1: Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Знает нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Соблюдать нормы здорового образа жизни.
Уровень 2	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть нормами здорового образа жизни.
Уровень 2	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Знает методические принципы физического воспитания.
Уровень 2	Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.

Уровень 3	Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Умеет применять методические принципы физического воспитания.
Уровень 2	Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.
Уровень 3	Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет методическими принципами физического воспитания.
Уровень 2	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.
Уровень 3	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:

3.1	Знать:
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3	Владеть:
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						

Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	0	

				Э1 Э2		
Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Спортивные игры"						
Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6	0	

				Л3.7 Л3.8 Э1 Э2		
Раздел 4. Тема 4 "Общая физическая подготовка"						
Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие ловкости. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Развитие гибкости. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
/Зачёт/	1	2			0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология
- Инновационные методы
- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.2	В. В. Небесная, Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.3	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.4	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2025
Л3.5	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.6	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, профилей, форм обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.7	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э2	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;
- тренажер станова тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения

высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?

5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
 17. Виды спорта делятся на основные группы?
 18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
 19. К бегу на средние дистанции относят бег?
 20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
 21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
 22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
 23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
 24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
 25. Что такое скоростная выносливость?
 26. Что такое фальстарт?
 27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
 28. Какой вес теннисного мяча?
 29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
 30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
 31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
 32. Какова высота теннисной сетки?
 33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
 34. Можно ли подавать мяч с хода?
 35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
 36. Сколько времени длиться удержание противника?
 37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
 38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
 39. Сколько минут длиться схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
 40. Какой приём в борьбе запрещён?
 41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
 42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
 43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
 44. Кто такой голкипер?
 45. Аут в мини-футболе производится?
 46. Кто такой форвард?
 47. С какого расстояния бьётся пенальти?
 48. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?
 49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
 50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
 51. Гол это?
 52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
 53. Как в волейболе называется свободный защитник?
 54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
 55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
 56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
 57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
 58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
 59. Каков размер половины волейбольной площадки?
 60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?

61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?
72. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС .

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПД.

Тесты ВФСК «ГТО».

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком филиале РАНХиГС

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ВФСК «ГТО».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - приобретение обучающимися 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 обучающихся к будущей профессии. 	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК-7.1: Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Владеет методическими принципами физического воспитания.
Уровень 2	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.
Уровень 3	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Уметь:	
Уровень 1	Умеет применять методические принципы физического воспитания.

Уровень 2	Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.
Уровень 3	Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет методическими принципами физического воспитания.
Уровень 2	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.
Уровень 3	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:

3.1 Знать:	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2 Уметь:	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3 Владеть:	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	

Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Настольный теннис"						
Тема 3.1 Техника безопасности. Содержание игры, ее важнейшие правила. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.7	0	

				Э1 Э2		
Тема 3.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Техника подач и ударов. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Техника подач и ударов. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема 4 "Атлетическая гимнастика"						
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие силы. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие силы. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2	0	

				ЛЗ.3 ЛЗ.7 ЛЗ.8 Э1 Э2		
Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.7 ЛЗ.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.7 ЛЗ.8 Э1 Э2	0	
/Зачёт/	1	2			0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<p>Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:</p> <p>Традиционные образовательные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровьесберегающая технология - Здоровьеформирующая технология - Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей - Игровая и соревновательная технология - Технология балльно-рейтингового контроля <p>Комбинированные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Личностно-ориентированная технология <p>Инновационные методы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Научно-исследовательская работа (участие в конференциях) - Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для обучающихся образовательных программ всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (50 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.2	В. В. Небесная, Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.3	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.4	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2025
ЛЗ.5	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Настольный теннис: для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы всех курсов, направлений подготовки, обучения (58 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.6	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, профилей, форм обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.7	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э2	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;
- тренажер станова тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для прессы – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17. Виды спорта делятся на основные группы?
18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19. К бегу на средние дистанции относят бег?
20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длиться удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длиться схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?
48. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?
72. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).

11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС.

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПД.

Тесты ВФСК «ГТО».

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком филиале РАНХиГС.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов

спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ВФСК «ГТО».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися 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 обучающихся к будущей профессии.

1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-7.1: Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Уметь:

Уровень 1	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Владеть:

Уровень 1	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

Уровень 1	Знает методические принципы физического воспитания.
Уровень 2	Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.
Уровень 3	Знает методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Уметь:

Уровень 1	Умеет применять методические принципы физического воспитания.
------------------	---

Уровень 2	Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры.
Уровень 3	Умеет применять методические принципы физического воспитания, методы и средства физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет методическими принципами физического воспитания.
Уровень 2	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры.
Уровень 3	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:

3.1 Знать:	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2 Уметь:	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3 Владеть:	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3	0	

				Э4		
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
/Конс/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2. Легкая атлетика. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Специальные упражнения бегуна. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.6. Эстафетный бег. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3	0	

				Э1 Э2 Э3 Э4		
Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 3. Раздел 3. Общая физическая подготовка.						
Тема 3. Общая физическая подготовка. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.8 Э1 Э2 Э3	0	

				Э4		
Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 4. Раздел 4. Шахматы.						
Тема 4. Шахматы. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.2. Шахматная доска и правила движения фигур. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.4. Типовая ценность фигур и обмен фигурами. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.5. Начало шахматной партии. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.6. Окончание шахматной партии. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.7. Теория тактики. Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
/Зачёт/	1	2			0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023

2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023

3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.2	В. В. Небесная, Е.В. Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.3	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.4	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2025
Л3.5	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		с.)	
ЛЗ.6	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова- Ахундова	Подвижные игры: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, профилей, форм обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.7	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Российская Шахматная Федерация	http://russiachess.org/
Э2	Международная шахматная федерация	http://www.fide.com/
Э3	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э4	ЭБС «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;
- тренажер становая тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;

- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17. Виды спорта делятся на основные группы?
18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19. К бегу на средние дистанции относят бег?
20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длиться удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длиться схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судей в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?
48. Какое количество удалений позволяет за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?

50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?
72. На каком расстоянии от нападающего, сбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС .

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПД.

Тесты ВФСК «ГТО».

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком филиале РАНХиГС.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ВФСК «ГТО».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.