

Документ подписан с помощью электронной подписи  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 20.12.2024 05:58:18  
Уникальный программный ключ:  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**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

Л.Н. Костина

30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.13**

**"Физическая культура и спорт"**

**Направление подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА**

**Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными системами"**

Квалификация

**БАКАЛАВР**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

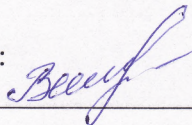
**2 ЗЕТ**

Год начала подготовки по учебному плану

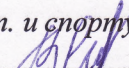
**2022**



Программу составил(и):

ст. преподаватель  В.В. Мирошниченко

Рецензент(ы):

канд. наук по физ. восп. и спорту, и.о. директора института физической культуры и спорта  
ГОУ ВПО «ДОННУ»  В.В. Сидорова

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с:

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (квалификация: «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 21.01.2016 г. №32)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

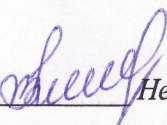
составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
от 30.08.2022 г. протокол № 1/4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 26.08.2022 г. № 1

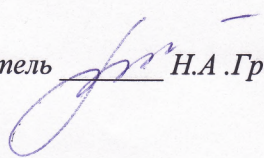
Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Заведующий кафедрой канд. биол. наук, доцент В.В.  Небесная

Одобрено Предметно-методической комиссией  
кафедры

Физического воспитания

Протокол № 1 от 26.08. 2022 г.

Председатель ПМК ст. преподаватель  Н.А. Гридина

---

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

---

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

---

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г. №\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

---

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

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

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
<b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul>	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
<b>Уровень 3</b>	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
<b>Уровень 3</b>	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
<b>Уровень 3</b>	Владеть здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Планирование своего рабочего и свободного времени.
<b>Уровень 2</b>	Планирование оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
<b>Уровень 3</b>	Планирование своего рабочего и свободного время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Планировать свое рабочее и свободное время.
<b>Уровень 2</b>	Планировать оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.



<b>Уровень 3</b>	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Планированием своего рабочего и свободного времени.
<b>Уровень 2</b>	Планированием оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
<b>Уровень 3</b>	Планированием своего рабочего и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b> теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b> 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 "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". 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
<b>Раздел 1. Лекции</b>						
Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	

Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2			0	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>						
Тема 2.1. Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 2.1. Техника спортивной ходьбы. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Техника эстафетного бега. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Техника эстафетного бега. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3.</b>						

Тема 3.1. Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Тема 3.1. Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Тема 3.2. Техническая подготовка: удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		0	
Тема 3.2. Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Тема 3.3. Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Лекции</b>						
Тема 4.1. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий физическими упражнениями. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка - составная часть профессиональной подготовки специалистов управления. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 4.2. Государственный физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики". /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
/Конс/	2	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

<b>4.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>1. Основная литература</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020
<b>3. Методические разработки</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
ЛЗ.3	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.4	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.5	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.6	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016



	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.7	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2022
<b>4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	<a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>		
Э2	<a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>		
<b>4.3. Перечень программного обеспечения</b>			
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий. Программное обеспечение не применяется.			
<b>4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>			
Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>			
<b>4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой зал №1 (корпус №2);</li> <li>- зал единоборств №2 (корпус №2);</li> <li>- тренажерный зал (общезитие №3);</li> <li>- зал для настольного тенниса (общезитие №3);</li> <li>- шейпинг-зал (корпус №1);</li> <li>- площадка с искусственным покрытием «Олимп».</li> <li>- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».</li> </ul>			

## РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
<p>Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".</p> <p>Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.</p>
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
<p>Собеседование (правила соревнований по видам спорта).</p> <p>Контрольные нормативы по разделам РПУД.</p> <p>Тесты ГФС «ГТО ДНР».</p>

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

<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.</li> <li>2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".</li> </ol> <p>В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в</li> </ul>
--

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 ГФСК «ГТО ДНР».

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.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса очной формы обучения ОП бакалавриата ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Государственных образовательных стандартов высшего образования Донецкой Народной Республики с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и локальных документов, определяющих основную цель, направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре и спорту в образовательном учреждении высшего образования.

В программе раскрывается общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее содержание в соответствии с учебными планами по всем направлениям подготовки ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». Составителем программы является коллектив профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта. Задачи, поставленные в программе, основаны на формировании общекультурных и универсальных компетенций по направлениям подготовки будущих специалистов.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Количество теоретических, практических и самостоятельных занятий соответствует требованиям учебных планов, разработанных с учетом ФГОС ВО Российской Федерации. Проведение аудиторных занятий запланировано в виде лекций и практических занятий.

В лекционном материале рассмотрены основные направления физической культуры и формы её организации в образовательных учреждениях высшего образования, раскрыты базовые понятия и термины, применяемые в процессе учебных занятий, охарактеризованы содержательные основы здорового образа жизни, сохранения здоровья и профилактики заболеваний, гармоничного физического развития, физической подготовленности и формирования физических качеств. Отдельными темами представлены: профилактика травматизма, психофизическая подготовка и внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в образовательный процесс по физическому воспитанию.

Практические занятия направлены на развитие двигательных качеств, обучение и совершенствование технических элементов по видам спорта, выбранных в соответствии с материально-технической спортивной базой, имеющейся в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». Положительным моментом является

распределение в рамках программы разделов по видам спорта (3 для юношей и 3 для девушек).

Контроль результатов освоения обучающимися дисциплины осуществляется в современных формах, утвержденных локальным документом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»: входной контроль, текущий контроль по разделам программы и промежуточная аттестация (1 семестр – зачет).

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с локальным нормативным актом «Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» и в полном объеме представлен в УМКД «Физическая культура и спорт».

В программе обозначены: основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины; учебно-методическое и материально-техническое обеспечение; методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины, основанные на научном подходе и собственных исследованиях.

Содержание рабочей программы соответствует поставленным задачам и обеспечивает обучающихся: получением знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни; овладением системой практических умений и навыков, использованием приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни; совершенствованием личностного и физического развития, формирования здорового образа жизни и применением полученных навыков в профессиональной деятельности.

Разработанная рабочая программа соответствует современным требованиям, предъявляемым к ГОУ ВО, рекомендована и может быть использована для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся I курса очной формы обучения всех направлений подготовки ОП бакалавриата ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики».

Рецензент:

И.о. директора ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет»  
институт физической культуры и спорта,  
канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,  
МСМК СССР



В. В. Сидорова

26.04.2022