Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Лариса Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 23.09.2026 09:15:54
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

Приложение 3
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Бухгалтерский учет, анализ и аудит
(наименование образовательной программы)

Бакалавр
(квалификация)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2025

Донецк

Автор(ы) - составитель(и) РПД:

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «07» ноября 2025 г.

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 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

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.

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	Компетен-ции	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
Консультация /Конс/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .2	0	

				Э1 Э2		
Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК-7.1	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	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	1	2	УК-7.1	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Тактическая подготовка: тактика	1	4	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3	0	

одиночных игр. /Пр/				.1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2		
Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	1	4	УК-7.1	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	1	4	УК-7.1	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/	1	4	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/	1	4	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.7	0	
Контроль/Зачет/	1	2	УК-7.1	Л3.8 Э1 Э2	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	Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для проведения семинарских занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (50 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.2	Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.3	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.4	Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024
Л3.5	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Настольный теннис: для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (58 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.6		Подвижные игры: методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	Ю.Л. Петрова-Ахундова	программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (34 с.)	
Л3.7	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (46 с)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

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:
- 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. В каком году появился баскетбол как игра?
2. Кто придумал баскетбол?
3. Размеры баскетбольной площадки?
4. Какова высота баскетбольной корзины?
5. Из скольких периодов состоит игра?
6. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
7. Как начинается игра?
8. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
9. Как баскетболисты перемещаются по площадке?
10. Что такое «стойка баскетболиста»?
11. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
12. Допускается ли команда к соревнованиям, если в ее составе менее 5 человек?
13. Что является основными техническими приемами в баскетболе?
14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
15. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
16. Чем отличается стойка защитника от нападающего?
17. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
18. Что называется зоной нападения в баскетболе?
19. Что называется зоной защиты?
20. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
21. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
22. После какого периода происходит смена колец?
23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
26. Каковы правильные действия травмированного игрока при повреждении пальцев рук?
27. Останавливается ли игра при травме игрока?
28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
30. Что означают эти жесты судьи?

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 –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.

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.

Приложение 3
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Экономика предприятия
(наименование образовательной программы)

Бакалавр
(квалификация)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2025

Донецк

Автор(ы) - составитель(и) РПД:

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «07» ноября 2025 г.

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 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

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.

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	Компетен-ции	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6	0	

				Л3.7 Л3.8 Э1 Э2		
Консультация /Конс/	1	2	УК-7.1	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	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	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	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	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 бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега. /Ср/	1	4	УК-7.1	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6	0	

				Л3.7 Л3.8 Э1 Э2		
Тема 3.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	1	2	УК-7.1	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	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема 4 "Общая физическая подготовка"						
Тема 4.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	4	УК-7.1	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

				Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2		
Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. /Пр/	1	2	УК-7.1	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	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	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
Контроль/Зачет/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	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		Баскетбол: методические рекомендации для	ФГБОУ ВО

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (33 с.)	"ДОНАУИГС", 2024
Л3.2	Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.3	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.4	Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024
Л3.5	Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.6	Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.7	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (46 с)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024

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:
- 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. В каком году появился баскетбол как игра?
2. Кто придумал баскетбол?
3. Размеры баскетбольной площадки?
4. Какова высота баскетбольной корзины?
5. Из скольких периодов состоит игра?
6. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
7. Как начинается игра?
8. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
9. Как баскетболисты перемещаются по площадке?
10. Что такое «стойка баскетболиста»?
11. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
12. Допускается ли команда к соревнованиям, если в ее составе менее 5 человек?
13. Что является основными техническими приемами в баскетболе?
14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
15. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
16. Чем отличается стойка защитника от нападающего?
17. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
18. Что называется зоной нападения в баскетболе?
19. Что называется зоной защиты?
20. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
21. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
22. После какого периода происходит смена колец?
23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
26. Каковы правильные действия травмированного игрока при повреждении пальцев рук?
27. Останавливается ли игра при травме игрока?
28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
30. Что означают эти жесты судьи?

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 –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.

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.

Приложение 3
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Экономика предприятия
(наименование образовательной программы)

Бакалавр
(квалификация)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2025

Донецк

Автор(ы) - составитель(и) РПД:

Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «07» ноября 2025 г.

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 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

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.

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	Компетен-ции	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	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Консультация /Конс/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1	0	

				Э1 Э2 Э3 Э4		
Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 2. Легкая атлетика. /Ср/	1	4	УК-7.1	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	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.6. Эстафетный бег. /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 3. Тема Общая физическая подготовка.						
Тема 3. Общая физическая подготовка. /Ср/	1	4	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3	0	

				Э4		
Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах /Пр/	1	2	УК-7.1	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	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	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	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	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	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	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	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП. /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 4. Тема Шахматы.						
Тема 4. Шахматы. /Ср/	1	4	УК-7.1	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	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.2. Шахматная доска и правила движения фигур. /Пр/	1	2	УК-7.1	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	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	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.5. Начало шахматной партии. /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Тема 4.6. Окончание шахматной партии. /Пр/	1	2	УК-7.1	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	Л1.1Л2.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
Контроль/Зачет/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1 Э1	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	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	
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 направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.2	Е.В, Агишева	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.3	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.4	Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024
Л3.5	Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.6	Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.7	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
Л3.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для бакалавриата образовательной программы бакалавриата направления подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятия») очной формы обучения (46 с)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2024
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:
- 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. В каком году появился баскетбол как игра?
2. Кто придумал баскетбол?
3. Размеры баскетбольной площадки?
4. Какова высота баскетбольной корзины?
5. Из скольких периодов состоит игра?
6. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
7. Как начинается игра?
8. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
9. Как баскетболисты перемещаются по площадке?
10. Что такое «стойка баскетболиста»?
11. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
12. Допускается ли команда к соревнованиям, если в ее составе менее 5 человек?
13. Что является основными техническими приемами в баскетболе?
14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

15. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
16. Чем отличается стойка защитника от нападающего?
17. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
18. Что называется зоной нападения в баскетболе?
19. Что называется зоной защиты?
20. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
21. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
22. После какого периода происходит смена колец?
23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
26. Каковы правильные действия травмированного игрока при повреждении пальцев рук?
27. Останавливается ли игра при травме игрока?
28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
30. Что означают эти жесты судьи?

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 –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.

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.