

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: заместитель директора
Дата подписания: 14.01.2026 12:29:00
Уникальный программный ключ:
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

Приложение 3
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.12. Физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Маркетинг

(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения

(форма обучения)

Год набора - 2023

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Панасюк Оксана Владимировна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Кривец Ирина Григорьевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б.1.О.12 Физическая культура и спорт
одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого
института управления – филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «7» 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: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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: Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

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». | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|---|---|--|
| /Лек/ | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 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 | Л1.1Л3.2 Л3.4 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 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| /Конс/ | 1 | 2 | | | 0 | |
| Раздел 2. Тема "Легкая атлетика" | | | | | | |
| Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 1 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 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 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 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 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|---|---|--|
| | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 3.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.3 Техника подач и ударов. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.3 Техника подач и ударов. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 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 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.2 Развитие силы. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|------------------|---|---|--|
| | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 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 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 |

3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|-------------------------------|
| Л3.1 | 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 |
| Л3.2 | 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 |
| Л3.3 | 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 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|--|-----------------------------------|
| 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, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов | Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2020 |
| ЛЗ.7 | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.) | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |
| ЛЗ.8 | 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 |
| ЛЗ.9 | 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 |

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|---|--|
| Э1 | http://xn--h1aheeehel.xn--placf/ | |
| Э2 | https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A | |

4.3. Перечень программного обеспечения

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.

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| |
|--|
| 5.1. Контрольные вопросы и задания |
| 5.2. Темы письменных работ |
| 5.3. Фонд оценочных средств |
| Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС. |
| 5.4. Перечень видов оценочных средств |
| Собеседование (правила соревнований по видам спорта). Контрольные нормативы по разделам РПД. Тесты ВФСК «ГТО». |

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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.12. Физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Маркетинг

(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения

(форма обучения)

Год набора - 2023

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

| | | |
|--|------------|------------------------------|
| <i>Панасюк Оксана Владимировна, физического воспитания</i> | <i>ст.</i> | <i>преподаватель кафедры</i> |
| <i>Кривец Ирина Григорьевна, физического воспитания</i> | <i>ст.</i> | <i>преподаватель кафедры</i> |

Заведующий кафедрой:

| | |
|---|--|
| <i>Венжега Руслан Александрович, воспитания</i> | <i>заведующий кафедрой физического</i> |
|---|--|

Рабочая программа дисциплины Б.1.О.12 Физическая культура и спорт
одобрена на заседании кафедры физического воспитания
Донецкого института управления–филиала РАНХиГС.

протокол №2 от «7» ноября 2025г.

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: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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: Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

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». | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|---|---|--|
| /Лек/ | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 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 | Л1.1Л3.2 Л3.4 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 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| /Конс/ | 1 | 2 | | | 0 | |
| Раздел 2. Тема "Легкая атлетика" | | | | | | |
| Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 1 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.8 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 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 3. Тема "Спортивные игры" | | | | | | |
| Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.7 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|---|---|--|
| мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 3.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 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 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 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 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 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 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.2 Развитие ловкости. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.3 Развитие гибкости. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.4 Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|--|---|--|
| игры и эстафеты. /Пр/ | | | | ЛЗ.9 Э1 Э2 | | |
| Тема 4.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.8 ЛЗ.9 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 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 |

3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|-----------------------------------|
| ЛЗ.1 | А. Н. Гридин, В. В. Небесная | Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019 |
| 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 | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|-----------------------------------|
| | | курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.) | |
| 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 | Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук | Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2017 |
| ЛЗ.7 | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.) | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |
| ЛЗ.8 | 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 |
| ЛЗ.9 | 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 |

4.2. Перечень ресурсов

информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|---|--|
| Э1 | http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/ | |
| Э2 | https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A | |

4.3. Перечень программного обеспечения

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.

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| |
|--|
| 5.1. Контрольные вопросы и задания |
| 5.2. Темы письменных работ |
| 5.3. Фонд оценочных средств |
| Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС. |
| 5.4. Перечень видов оценочных средств |
| Собеседование (правила соревнований по видам спорта). Контрольные нормативы по разделам РПД. Тесты ВФСК «ГТО». |

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.