

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 29.11.2024 01:54:14  
Уникальный программный ключ:  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**  
**ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ"**

**Факультет**

**Производственного менеджмента и маркетинга**

**Кафедра**

**Физического воспитания**



**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

Л.Н. Костина

30.08.2022 г.

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

**К.М.01.02**

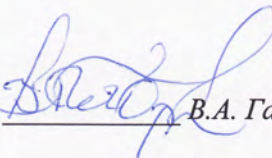
**"Физическая культура и спорт"**

**Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом**

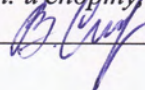
**Профиль "Управление персоналом организации и государственной службы"**

Квалификация	<b><i>БАКАЛАВР</i></b>
Форма обучения	<b><i>очная</i></b>
Общая трудоемкость	<b><i>2 ЗЕТ</i></b>
Год начала подготовки по учебному плану	<b><i>2022</i></b>

Донецк  
2022

Программу составил(и):   
канд. биол. наук, доцент В.А. Гаврилин;

Рецензент(ы):

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

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с:

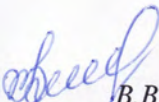
Государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (Приказ МОН ДНР от 28.12.2021 г. № 192-НП)  
Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

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

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Протокол от 26.08.2022 г. № 1

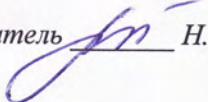
Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

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

Одобрено Предметно-методической комиссией  
кафедры

Физического воспитания

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Председатель ПМК: ст. преподаватель  Н.А. Гридина

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

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

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

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

Зав. кафедрой Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

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

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

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

Зав. кафедрой Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

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

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

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

Зав. кафедрой Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_ (подпись)

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

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

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

Зав. кафедрой Небесная В.В. \_\_\_\_\_ (подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- 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:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Знать:

<b>Уровень 1</b>	Планирование своего рабочего и свободного времени.
<b>Уровень 2</b>	Планирование оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
<b>Уровень 3</b>	Планирование своего рабочего и свободного время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Уметь:

<b>Уровень 1</b>	Планировать свое рабочее и свободное времена.
<b>Уровень 2</b>	Планировать оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.

<b>Уровень 3</b>	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Планированием своего рабочего и свободного времени.
<b>Уровень 2</b>	Планированием оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
<b>Уровень 3</b>	Планированием своего рабочего и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 3</b>	Соблюдение и пропаганду норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 3</b>	Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Нормами здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Соблюдением и пропагандой норм здорового образа жизни.
<b>Уровень 3</b>	Соблюдением и пропагандой норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК-7.4: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 3</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 3</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Средствами укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 3</b>	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
<b>В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>

	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3 Владеть:</b>	
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
<b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>	
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.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет	

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>						
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.						
<b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ</b>						
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Лекции</b>						
Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2	0	
Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2			0	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						

Техника спортивной ходьбы /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Ср/	2	4	УК-7.1	Л1.1Л3.1	0	

			УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2		
Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.7	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.7	0	
<b>Раздел 5. Лекции</b>						
Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий физическими упражнениями. оказание первой доврачебной помощи при травмах. /Лек/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	0	
Профессионально ориентированная психофизическая подготовка - составная часть профессиональной подготовки специалистов управления. /Лек/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2	0	
Государственный физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики". /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
/Конс/	2	2			0	

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей



- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля
- Комбинированные технологии
- Личностно-ориентированная технология
- Инновационные методы
- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

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

<b>4.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>1. Основная литература</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонаУиГС», 2020
<b>3. Методические разработки</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	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.3	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.4	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.5	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.6	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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.7	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.8	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	<a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>	
Э2	<a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>	

#### 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 (общезитие №3);
- зал для настольного тенниса (общезитие №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 "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПУД.

Тесты ГФСК «ГТО ДНР».

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

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

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся

в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

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 ГФСК «ГТО ДНР».

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

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

## РЕЦЕНЗИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рецензент:

И.о. директора ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет»

институт физической культуры и спорта,

канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,

МСМК СССР



В. В. Сидорова

26.04.2022