

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 20.01.2025 12:18:42
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
26.08. 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.07

«Физическая культура и спорт»

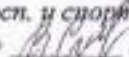
Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Профиль «Банковское дело»

Квалификация *Академический бакалавр*
Форма обучения *очная*

Год начала подготовки по учебному плану *2021*

Донецк
2021

Программу составил(и):
ст. преподаватель  А.Е. Гуленок

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

Рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт»

разработана в соответствии с:

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (квалификация «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 24.08.2016 г. № 860)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Профиль «Банковское дело»

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»
от 26.08.2021 г. протокол № 1/4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Протокол от 25.06.2021 г. № 11

Срок действия программы: 2021-2025 уч.гг.

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

Одобрено Предметно-методической комиссией Физического воспитания
кафедры

Протокол № 10 от 23.06. 2021 г.

Председатель ПМК: ст. преподаватель  Н.А. Гридина

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

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2022 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2022 г. №__

Зав. кафедрой Небесная В.В. _____ (подпись)

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)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

| | |
|---|--|
| 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта. | |
| 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| <ul style="list-style-type: none"> - формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии. | |
| <i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i> | |
| 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: | |
| <i>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Способность использования методов и средств физической культуры. |
| Уровень 2 | Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. |
| Уровень 3 | Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | Применять способность использования методов и средств физической культуры. |
| Уровень 2 | Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. |
| Уровень 3 | Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Способностью использования методов и средств физической культуры. |
| Уровень 2 | Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. |
| Уровень 3 | Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| <i>В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:</i> | |
| 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 "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". По дисциплине "Физическая культура и спорт" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|--|----------------|-------|-------------|--|------------|------------|
| Раздел 1. Лекции | | | | | | |
| Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | 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 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | |
| Техника спортивной ходьбы /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника спортивной ходьбы /Ср/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|------|--|---|--|
| Техника бега на короткие дистанции. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 1 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника эстафетного бега. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | |
| Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/ | 1 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Ср/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. Групповые упражнения. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/ | 1 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|--|---|--|
| Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие ловкости. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие ловкости. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие гибкости. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 5. Лекции | | | | | | |
| Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий физическими упражнениями. оказание первой доврачебной помощи при травмах. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 | 0 | |
| Профессионально ориентированная психофизическая подготовка - составная часть профессиональной подготовки специалистов управления. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 | 0 | |
| Государственный физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики". /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 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 | 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 |
| Л3.3 | 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 |
| Л3.4 | 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 |
| Л3.5 | 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 |
| Л3.6 | 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 |
| Л3.7 | Н. С. Тарасова, С. | Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ | Донецк : ДонАУиГС, 2017 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|-----------------------------------|
| | С. Лавренчук | «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.) | |
| Л3.8 | 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 |
| Л3.9 | 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 |

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 (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