

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.12 Физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

39.03.01 Социология

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Социология

(наименование образовательной программы)

Бакалавр

(квалификация)

Очная форма обучения

(форма обучения)

Год набора – 2023

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Венжега Руслан Александрович, ст.препод. кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Небесная Виктория Владимировна, канд.биол.наук, доцент, зав.кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.12 Физическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 3 от 31.10.2025

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 здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни.
Уровень 2	Владеть здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
Уровень 3	Владеть здоровьесберегающими технологиями 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 и 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

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
- Здоровьесформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направлением развитием двигательных способностей
- Игроваяисоревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля
- Комбинированные технологии
- Личностно-ориентированная технология
- Инновационные методы

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
Л3.4 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
Л3.5 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
Л3.6 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
Л3.7 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
Л3.8 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
Л3.9 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 института управления – 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».

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

Вс случаенеобходимости,обучающимсяизчислалицсограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) сприменением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) сприменением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком институте управления – филиале РАНХиГС.

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, например, в 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 (умениями 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 в неаудиторной самостоятельной работе обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

