

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 28.06.2024 17:32:32  
Уникальный программный ключ:  
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"**

**Факультет**

**Юриспруденции и социальных технологий**

**Кафедра**

**Физического воспитания**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Проректор

\_\_\_\_\_ Л.Н. Костина

27.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.03**

**"Физическая культура и спорт"**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика, профиль "Финансы и кредит"**

Квалификация	<i>бакалавр</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Общая трудоемкость	<i>2 ЗЕТ</i>
Год начала подготовки по учебному плану	<i>2024</i>

Донецк  
2024

Составитель:

*ст.препод.*

\_\_\_\_\_ Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

*канд. биол. наук, доцент*

\_\_\_\_\_ Гаврилин В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

Самостоятельно установленным образовательным стандартом по направлению подготовки высшего образования 38.03.01 ЭКОНОМИКА (приказ ФГБОУ ВО «РАНХиГС» от 07.09.2023 г. № 01-24612).

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.01 Экономика, профиль "Финансы и кредит", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

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

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

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

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

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2027 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2028 г. №\_\_

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
<b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul>	
<i>1.3.2. Дисциплина "Физическая культура и спорт" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК ОС-7.1: На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Знает нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Соблюдать нормы здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Владеть нормами здорового образа жизни.
<b>Уровень 2</b>	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
<i>В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:</i>	
<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 локальным нормативным актом. 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. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура спорт».</b>						
Тема 1.1 Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". /Лек/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Э1 Э2	0	
/Конс/	1	2	УК ОС-7.1		0	

<b>Раздел 2. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 2.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 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 ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 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 ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 3.1 Техника безопасности. Содержание игры, ее важнейшие правила. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Техника подачи и ударов. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	

Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Тема 4 "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.  /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие силы. /Пр/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Развитие силы. /Ср/	1	2	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	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 ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.5. Круговая тренировка. /Пр/	1	4	УК ОС-7.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Ср/	1	4	УК ОС-7.1	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
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	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 курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
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	Донецк : ДонаУиГС, 2020



	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	
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	Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики	<a href="http://xn--hl1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--hl1aheeehel.xn--p1acf/</a>
Э2	Спорт. Физическая культура: электронные книги, журналы и статьи	<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);
- 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

Контрольные вопросы

1. В каком году появился баскетбол как игра?
2. Кто придумал баскетбол?
3. Размеры баскетбольной площадки?
4. Какова высота баскетбольной корзины?
5. Из скольких периодов состоит игра?
6. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
7. Как начинается игра?
8. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
9. Как баскетболисты перемещаются по площадке?
10. Что такое «стойка баскетболиста»?
11. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

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

### 5.2. Темы письменных работ

#### Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" разработан в соответствии с локальным нормативным актом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

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

## **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 ФГБОУ ВО "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 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.