

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна  
Должность: Проректор по учебно-методической работе  
Дата подписания: 02.03.2025 17:58:50  
Уникальный программный ключ:  
b066544bae1e449cd8bfce392f7224a676a271b2

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И  
ТОРГОВЛИ ИМЕНИ МИХАИЛА ТУГАН-БАРАНОВСКОГО»**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической  
работе  Л. В. Крылова  
(подпись)

« 28 » февраля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.13.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(название учебной дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки 38.00.00 Экономика и управление  
(код, наименование)

Программа высшего образования – программа бакалавриата  
Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
(код, наименование)

Профиль: Маркетинг  
(наименование)

Факультет маркетинга и торгового дела

Курс, форма обучения:

очная форма, очно-заочная форма обучения 1 курс

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

**Донецк  
2024**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профилю Маркетинг, разработанная в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом Университета:  
- в 2024 г. – для очной формы, очно-заочной формы обучения.

**Разработчик:** Белянский Иван Витальевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол от «07» февраля 2024 года № 12  
Заведующий кафедрой физического воспитания

(подпись) А.П. Федоров  
(инициалы, фамилия)

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета маркетинга и торгового дела

(подпись) Д.В. Махносов  
(инициалы, фамилия)

Дата « 27 » февраля 2024 года



**ОДОБРЕНО**

Учебно-методическим советом Университета  
Протокол от «28» февраля 2024 года № 7

Председатель   
(подпись) Л.В. Крылова  
(инициалы, фамилия)

© Белянский И.В., 2024 год  
© ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2024 год

## 1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование показателя   | Наименование укрупненной группы направлений подготовки, направление подготовки, профиль, программа высшего образования | Характеристика учебной дисциплины        |                             |
|---|--|--|-----------------------------|
|   |  | очная форма обучения                     | очно-заочная форма обучения |
| Количество зачетных единиц – 2  | Укрупненная группа направлений подготовки<br>38.00.00 Экономика и управление   | Базовая                                  |                             |
|   | Направление подготовки<br>38.03.01 Экономика   |  |                             |
| Модулей – 1   | Профиль:<br>Маркетинг  | <b>Год подготовки</b>                    |                             |
| Смысловых модулей – 2   |  | 1-й                                      | 1-й                         |
| Общее количество часов – 72   |  | <b>Семестр</b>                           |                             |
|   |  | 2-й                                      | 2-й                         |
| Количество часов в неделю для очной формы обучения:<br>1-й семестр аудиторных – 4 самостоятельной работы обучающегося – | Программа высшего образования – программа бакалавриата   | <b>Лекции</b>                            |                             |
|   |  | час.                                     | час.                        |
|   |  | <b>Практические, семинарские занятия</b> |                             |
|   |  | 70 час.                                  | 16 час.                     |
|   |  | <b>Лабораторные занятия</b>              |                             |
|   |  | — час.                                   | час.                        |
|   |  | <b>Самостоятельная работа</b>            |                             |
|   |  | 1,75 час.                                | 55,75 час.                  |
|   |  | <b>Индивидуальные задания*:</b>          |                             |
|   |  | 2 ТМК                                    | 2 ТМК                       |
| <b>Форма промежуточной аттестации:<br/>(зачет, экзамен)</b>   |  |  |                             |
| зачет   | зачет  |  |                             |

\* для очной формы обучения указывается количество проводимых текущих модульных контролей (например, 2ТМК), при наличии – курсовая работа/проект (КР/КП)

для заочной формы обучения указывается, при наличии, аудиторная письменная работа/контрольная работа (АПР), курсовая работа/проект (КР/КП)

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 70,25 / 1,75

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель учебной дисциплины:

укрепление здоровья, формирование физической культуры личности, воспитание ее морально-волевых качеств и необходимости в здоровом образе жизни, использование приобретенных ценностей физической культуры и спорта в личной, социальной и профессиональной деятельности, корректирование физического развития и телосложения, повышение общей и профессиональной работоспособности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками в достижении физического совершенства.

### Задачи учебной дисциплины:

формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях.

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.О.13.01 «Физическая культура и спорт» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и относится к кредитным учебным дисциплинам базовой части ОПОП ВО.

Обучающийся должен иметь необходимый начальный уровень физической подготовленности и валеологической культуры, двигательные навыки в избранном виде спорта.

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения изучения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **компетенции и индикаторы их достижения:**

| <i>Код и наименование компетенции</i>  | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>   |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДК-1 <sub>УК-7</sub> . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>ИДК-2 <sub>УК-7</sub> . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>ИДК-3 <sub>УК-7</sub> . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:** основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физической культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

**уметь:** развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

**владеть:** базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

## **5. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Модуль 2. Физическая культура и спорт (1 курс (2 семестр))**

Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

## 6. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Название смысловых модулей и тем  | Количество часов     |                |                |                  |                          |                 |                             |             |           |     |     |              |
|---|----------------------|----------------|----------------|------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|-----------|-----|-----|--------------|
|   | очная форма обучения |                |                |                  |                          |                 | очно-заочная форма обучения |             |           |     |     |              |
|   | всего                | в том числе    |                |                  |                          |                 | всего                       | в том числе |           |     |     |              |
|   |                      | л <sup>1</sup> | п <sup>2</sup> | лаб <sup>3</sup> | и<br>н<br>д <sup>4</sup> | СР <sup>5</sup> |                             | л           | п         | лаб | инд | СР           |
| 1   | 2                    | 3              | 4              | 5                | 6                        | 7               | 8                           | 9           | 10        | 11  | 12  | 13           |
| <b>Модуль 2. Физическая культура и спорт (1 курс (2 семестр))</b>                                   |                      |                |                |                  |                          |                 |                             |             |           |     |     |              |
| <i>Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта</i>                                   |                      |                |                |                  |                          |                 |                             |             |           |     |     |              |
| Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта   | 8                    | -              | 8              | -                | -                        | -               | 8                           | -           | 2         | -   | -   | 6            |
| Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10                   | -              | 10             | -                | -                        | -               | 10                          | -           | 2         | -   | -   | 8            |
| Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта                     | 8                    | -              | 8              | -                | -                        | -               | 8                           | -           | 2         | -   | -   | 6            |
| Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10                   | -              | 10             | -                | -                        | -               | 10                          | -           | 2         | -   | -   | 8            |
| <b>Итого по смысловому модулю 1</b>   | <b>36</b>            | -              | <b>36</b>      | -                | -                        | -               | <b>36</b>                   | -           | <b>8</b>  | -   | -   | <b>28</b>    |
| <i>Смысловой модуль 2. Легкая атлетика</i>  |                      |                |                |                  |                          |                 |                             |             |           |     |     |              |
| Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений                             | 8                    | -              | 8              | -                | -                        | -               | 8                           | -           | 2         | -   | -   | 6            |
| Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов  | 8                    | -              | 8              | -                | -                        | -               | 10                          | -           | 2         | -   | -   | 8            |
| Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики  | 8                    | -              | 8              | -                | -                        | -               | 8                           | -           | 2         | -   | -   | 6            |
| Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов        | 11,75                | -              | 10             | -                | -                        | 1,75            | 9,75                        | -           | 2         | -   | -   | 7,75         |
| <b>Итого по смысловому модулю 2</b>   | <b>35,75</b>         | -              | <b>34</b>      | -                | -                        | <b>1,75</b>     | <b>35,75</b>                | -           | <b>8</b>  | -   | -   | <b>27,75</b> |
| <b>Всего по смысловым модулям</b>   | <b>71,75</b>         | -              | <b>70</b>      | -                | -                        | <b>1,75</b>     | <b>71,75</b>                | -           | <b>16</b> | -   | -   | <b>55,75</b> |
| <b>Катт</b>   | <b>2</b>             | -              | -              | -                | -                        | -               | -                           | -           | -         | -   | -   | -            |
| <b>СРэк</b>   | -                    | -              | -              | -                | -                        | -               | -                           | -           | -         | -   | -   | -            |
| <b>ИК</b>   | -                    | -              | -              | -                | -                        | -               | -                           | -           | -         | -   | -   | -            |
| <b>КЭ</b>   | -                    | -              | -              | -                | -                        | -               | -                           | -           | -         | -   | -   | -            |
| <b>Каттэк</b>   | <b>0,25</b>          | -              | -              | -                | -                        | <b>0,25</b>     | <b>0,25</b>                 | -           | -         | -   | -   | <b>0,25</b>  |
| <b>Всего часов:</b>   | <b>72</b>            | -              | <b>70</b>      | -                | -                        | <b>2</b>        | <b>72</b>                   | -           | <b>16</b> | -   | -   | <b>56</b>    |

Примечания:

1. л – лекции; 2. п – практические (семинарские) занятия; 3. лаб – лабораторные занятия; 4. инд – индивидуальные задания; 5. СР – самостоятельная работа.

## 7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п                     | Название темы   | Количество часов |                    |
|---------------------------|---|------------------|--------------------|
|                           |   | очная форма      | очно-заочная форма |
| <b>1 курс (2 семестр)</b> |   |                  |                    |
| 1                         | Основы техники и тактики избранного вида спорта   | 8                | 2                  |
| 2                         | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10               | 2                  |
| 3                         | Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта                     | 8                | 2                  |
| 4                         | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10               | 2                  |
| 5                         | Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений                             | 8                | 2                  |
| 6                         | Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов  | 8                | 2                  |
| 7                         | Особенности тренировки в видах легкой атлетики  | 8                | 2                  |
| 8                         | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов        | 10               | 2                  |
|                           | <b>Итого 2-й семестр</b>  | <b>70</b>        | <b>16</b>          |
|                           | <b>Всего</b>  | <b>70</b>        | <b>16</b>          |

## 8. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ – не предусмотрено

| № п/п  | Название темы | Количество часов |                            |
|--------|---------------|------------------|----------------------------|
|        |               | очная форма      | заочная/очно-заочная форма |
| Всего: |               |                  |                            |

## 9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| № п/п                     | Название темы   | Количество часов |                    |
|---------------------------|---|------------------|--------------------|
|                           |   | очная форма      | очно-заочная форма |
| <b>1 курс (2 семестр)</b> |   |                  |                    |
| 1                         | Основы техники и тактики избранного вида спорта   | -                | 6                  |
| 2                         | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | -                | 8                  |
| 3                         | Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта                     | -                | 6                  |
| 4                         | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | -                | 8                  |
| 5                         | Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений                             | -                | 6                  |
| 6                         | Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов  | -                | 8                  |
| 7                         | Особенности тренировки в видах легкой атлетики  | -                | 6                  |
| 8                         | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов        | 1,75             | 7,75               |
|                           | <b>Итого 2-й семестр</b>  | <b>1,75</b>      | <b>55,75</b>       |
|                           | <b>Всего</b>  | <b>1,75</b>      | <b>55,75</b>       |

## 10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

## 11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

### Вопросы для текущего модульного контроля (ТМК)

#### Модуль 2. Физическая культура и спорт (1 курс (2 семестр))

##### *Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. Когда была создана международная организация волейбола?
2. В каком году Международный олимпийский комитет принял волейбол олимпийским видом спорта?
3. В каком году пляжный волейбол был признан МОК олимпийским видом спорта?
4. В каком году была создана европейская конфедерация волейбола?
5. В каком году состоялся первый Европейский чемпионат по волейболу среди мужчин?

##### *Смысловой модуль 2. Легкая атлетика*

1. Виды горизонтальных легкоатлетических прыжков?
2. На какие категории делится бег?
3. Какие классические виды многоборья существуют?
4. С соревнований по какому виду ведет свое начало история легкой атлетики?
5. История основания олимпийских игр по легкой атлетике?

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Система оценивания по учебной дисциплине по очной форме обучения\*

| Форма контроля   | Макс. количество баллов |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:                                      |                         |            |
| - тестирование физической подготовленности (темы 1-8): |                         |            |
| бег на 60 м  | 10                      | 10         |
| прыжок в длину с места                                 | 10                      | 10         |
| поднимание туловища                                    | 10                      | 10         |
| сгибание и разгибание рук                              | 10                      | 10         |
| подтягивание   | 10                      | 10         |
| челночный бег 4*9 м                                    | 10                      | 10         |
| кросс по пересеченной местности                        | 10                      | 10         |
| наклон вперед  | 10                      | 10         |
| - текущий модульный контроль (доклад) –темы 4, 8       | 10                      | 20         |
| Промежуточная аттестация                               | <i>зачет</i>            | <i>100</i> |
| <b>Итого за семестр</b>                                |                         | <i>100</i> |

\* в соответствии с утвержденными оценочными материалами по учебной дисциплине



### 13. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Модуль 1

| Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл |    |    |    |                    |    |    |    | Сумма,<br>балл |
|---|----|----|----|--------------------|----|----|----|----------------|
| Смысловой модуль 1                                  |    |    |    | Смысловой модуль 2 |    |    |    |                |
| T1  | T2 | T3 | T4 | T5                 | T6 | T7 | T8 |                |
| 10  | 10 | 10 | 20 | 10                 | 10 | 10 | 20 | 100            |

Примечание. T1, T2, ... T8 – номера тем соответствующих смысловых модулей

Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости

| Сумма баллов за все виды учебной деятельности | По государственной шкале | Определение   |
|---|--------------------------|---|
| 60-100  | «Зачтено»                | Правильно выполненная работа. Может быть незначительное количество ошибок |
| 0-59  | «Не зачтено»             | Неудовлетворительно – с возможностью повторной аттестации                 |

### 14. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература:

1. Эммерт, М. С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов [Текст] : монография / М. С. Эммерт, О. О. Фадина ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. - 143, [1] с. : рис., табл. - ISBN 978-5-8149-1799-7.

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Минобрнауки России, Сибирский федеральный университет. – Электрон. дан. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. - 148 с. - Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. - Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше. - Загл. с тит. экрана.

3. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие / Н. А. Гамза, Г. Г. Тернова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2020. – 123 с. ISBN 978-985-569-428-2.

#### Дополнительная литература:

1. Антонов, А. И. Инновации спорта. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видах спорта [Электронный ресурс] / А. И. Антонов, Б. В. Лабудин. – Электрон. дан. – 142 с. – Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. - Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

2. Вышинская, О. Н. Физическое воспитание. «Волейбол». Курс по выбору студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для иностр. студ. вузов / О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко. ; Гос. учрежд. «Луганск. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». . – Электрон. дан. – Луганск : Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с. – Локал.

компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. – Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

3. Ляликова, Н. Н. Физическое воспитание в вузе: проблемы и их решение с использованием баскетбола [Текст] : монография / Н. Н. Ляликова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 163, [1] с. : табл. – Прил. (41 с.). – Библиогр.: с. 104-122. – ISBN 978-5-8149-1727-0.

4. Мельникова, О. А. Организация и особенности обучения плаванию студентов с учетом индивидуального фенотипа [Текст] : монография / О. А. Мельникова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : ОмГТУ, 2013. – 155, [1] с. : рис., табл. – Прил. ( 54 с.). – Библиогр.: с. 87-101. – ISBN 978-5-8149-1619-8.

### **Учебно-методические издания:**

1. Доменко Ю.Н., Повышение роли здорового образа жизни у обучающихся в университете посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 42 с.

2. Белоус Ю.Э., Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 38 с.

3. Турчина Л.А., Методика развития двигательных качеств при самостоятельных занятиях физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 37 с.

4. Шестаков О.Н., Основы методики занятий физической культурой для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 32 с.

5. Доменко Ю.Н., Методические указания по организации практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 46 с.

6. Федоров А.П., Оздоровительный потенциал занятий баскетболом. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 119 с.

7. Семашко А.В., Печенкин А.П. Основы методики сохранения физической активности в реиме дистанционного обучения. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 39 с.

8. Белоус Ю.Д., Кононенко Е.В. Методика формирования нравственных качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 30 с.

9. Соломенная З.В., Пугачева И.И. Особенности занятий физическими упражнениями студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 30 с.

10. Федоров А.П., Доменко Ю.Н., Ювко А.А. Методические рекомендации для самостоятельного изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Модуль 1. Игровые виды спорта). – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 18 с.

### **15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

1. Unilib UC : автоматизир. библ. информ. система : версия 2.110 // Научная библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского. – Донецк, 2003– . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей в локальной сети НБ ДОННУЭТ. – Текст : электронный.

2. Электронный каталог Научной библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского. – Донецк : НБ ДОННУЭТ, 1999– . – URL: <http://catalog.donnuet.ru>. – Текст : электронный.

3. Информиио : электрон. справочник / ООО «РИНФИЦ». – Москва : Издат. дом «Информиио», [2018?– ]. – URL: <https://www.informio.ru/>. – Текст : электронный.
4. IPRsmart : весь контент ЭБС IPR BOOKS : цифровой образоват. ресурс / ООО «Ай Пи Эр Медиа». – [Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст. Аудио. Изображения : электронные.
5. Лань : электронно.-библ. система. – Санкт-Петербург : Лань, сор. 2011–2021. – URL: <https://e.lanbook.com/>. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
6. СЭБ : Консорциум сетевых электрон. б-к / Электрон.-библ. система «Лань» при поддержке Агенства стратег. инициатив. – Санкт-Петербург : Лань, сор. 2011–2021. – URL: <https://e.lanbook.com/>. – Режим доступа : для пользователей организаций-участников, подписчиков ЭБС «Лань». – Текст : электронный.
7. Русская история : электрон. версия журнала / Мультимедийный молодежный портал «Русская история». – Москва, 2008– . – URL: <http://rus-ist.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
8. Научно-информационный библиотечный центр имени академика Л. И. Абалкина : электронная библиотека / Рос. экон. ун-т им. акад. Г.В. Плеханова. – Москва : KnowledgeTree Inc., 2008– . – URL: <http://liber.rea.ru/login.php>. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.
9. book on lime : электрон. библ. система : дистанц. образование / Изд-во КДУ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва : КДУ, сор. 2017. – URL: <https://bookonlime.ru>. – Текст. Изображение. Устная речь : электронный.
10. Polpred : электрон. библ. система : деловые статьи и интернет-сервисы / ООО «Полпред Справочники». – Москва : Полпред Справочники, сор. 1997–2022. – URL: <https://polpred.com>. – Текст : электронный.
11. CYBERLENINKA : науч. электрон. б-ка «КиберЛенинка» / [Е. Кисляк, Д. Семячкин, М. Сергеев ; ООО «Итеос»]. – Москва : КиберЛенинка, 2012– . – URL: <http://cyberleninka.ru>. – Текст : электронный.
12. Научная электронная библиотека eLibrary.RU : информ.-аналит. портал / ООО Научная электронная библиотека. – Москва : ООО Науч. электрон. б-ка, 2000–2022. – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
13. Национальная электронная библиотека : НЭБ : федер. гос. информ. система / М-во культуры Рос. Федерации [и др.]. – Москва : Рос. гос. б-ка : ООО ЭЛАР, [2008– ]. – URL: <https://rusneb.ru/>. – Текст. Изображение : электронный.

## 16. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия лаборатории, спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование лаборатории: спирограф, ростомер, измеритель давления.

Спортивные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисные столы, шарик для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные)).

Тренажерные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

тренажеры, штанги, блины, гантели, гири.

Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

### 17. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Фамилия, имя, отчества    | Условия привлечения (по основному месту работы, на условиях внутреннего/ внешнего совместительства; на условиях договора гражданско- правового характера (далее – договор ГПХ) | Должность, ученая степень, ученое звание  | Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации | Сведения о дополнительном профессиональном образовании  |
|---------------------------|--|---|--|---|
| Белянский Иван Витальевич | По основному месту работы  | Должность - старший преподаватель кафедры физического воспитания, ученая степень отсутствует, ученое звание отсутствует | Высшее, «Олимпийский и профессиональный спорт», преподаватель физического воспитания, тренер по волейболу.     | ГОУ ВПО «ДонНУ» на кафедре физического воспитания и спорта, приказ №786/л от 07.11.2022г. 21.11.2022г.-20.12.2022г. справка о прохождении стажировки №67/12.0-23 от 30.12.2022г |

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная дисциплина:** Б1.О.13.01 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Маркетинг, Рекламный бизнес

Трудоемкость учебной дисциплины: – 2 з.е.

**Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине:**

**знать:** основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физической культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

**уметь:** развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

**владеть:** базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

В результате освоения изучения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции и индикаторы их достижения:

| <i>Код и наименование компетенции</i>  | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>   |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДК-1 <sub>УК-7</sub> . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>ИДК-2 <sub>УК-7</sub> . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>ИДК-3 <sub>УК-7</sub> . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

---

**Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта**

Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

**Смысловой модуль 2. Легкая атлетика**

Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений

Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

**Разработчик:**

\_\_\_\_\_ **Белянский Иван Витальевич**

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



\_\_\_\_\_ (подпись)

**Заведующий кафедрой:**

\_\_\_\_\_ **Федоров Андрей Павлович, к.п.н.**

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



\_\_\_\_\_ (подпись)