Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна
Должность: Проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 09.11.2026 19:10:06
Уникальный программный ключ:
b066544bae1e4[illegible]

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

_____ Крылова Л. В.

(подпись)

«25» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.13.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(шифр, название дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки _38.00.00 Экономика и управление__

(код, наименование)

Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата

Направление подготовки 38.03.01 Экономика, 38.03.03 Управление персоналом___

(код, наименование)

Профиль: Экономика предприятия, Экономико-правовое обеспечение предприятия_

(наименование)

Институт _____экономики и управления_____

Форма обучения, курс: очная форма обучения 1 курс

очно-заочная форма обучения 1 курс

Рабочая программа адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (*при наличии таких лиц*)

Донецк
2026

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, 38.03.03 Управление персоналом, профилю: Экономика предприятия, Экономико-правовое обеспечение предприятия, разработана в соответствии с ОПОП ВО для набора обучающихся 2026 года.

Разработчик: Белянский Иван Витальевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 года № 10
Заведующий кафедрой физического воспитания

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

СОГЛАСОВАНО
ВрИО Директора института экономики и управления

_____ Забарина Д.А.
(подпись) (фамилия, инициалы)
Дата «24» февраля 2026 года

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ»
Протокол от «25» марта 2026 года № 8

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

© Белянский И.В., 2026 год
© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2026 год

1. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<table>
<tr><td rowspan="2">Наименование показателя</td><td rowspan="2">Наименование укрупненной группы направлений подготовки, направление подготовки, профиль, программа высшего образования</td><td colspan="2">Характеристика дисциплины</td></tr>
<tr><td>очная форма обучения</td><td>очно-заочная форма обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Количество зачетных единиц – 2</td><td>Укрупненная группа направлений подготовки 38.00.00 Экономика и управление</td><td colspan="2" rowspan="2">Базовая</td></tr>
<tr><td>Направление подготовки 38.03.01 Экономика, 38.03.03 Управление персоналом</td></tr>
<tr><td>Модулей – 1</td><td rowspan="5">Профиль: Экономика предприятия, Экономико-правовое обеспечение предприятия</td><td colspan="2">Год подготовки</td></tr>
<tr><td>Смысловых модулей – 2</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Общее количество часов – 72</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Количество часов в неделю для очной формы обучения:
1-й семестр
аудиторных – 4
самостоятельной работы обучающегося –</td><td>1-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекции</td></tr>
<tr><td>___час.</td><td>___час.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Программа высшего образования – программа бакалавриата</td><td colspan="2">Практические, семинарские занятия</td></tr>
<tr><td>62 час.</td><td>14 час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторные занятия</td></tr>
<tr><td>___час.</td><td>___час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа</td></tr>
<tr><td>6,65 час.</td><td>56,35 час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Индивидуальные задания*:</td></tr>
<tr><td>2 ТМК</td><td>2 ТМК</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма промежуточной аттестации: (зачет, экзамен)</td></tr>
<tr><td>зачет</td><td>зачет</td></tr>
</table>

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 65,35 / 6,65
для очно-заочной формы обучения – 14 / 56,35

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель 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 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 достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВПО

Дисциплина Б1.О.13.01 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений 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 ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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

В результате изучения 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 физического 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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.

Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.

Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 1. 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						очно-заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л[1]	п[2]	лаб[3]	СР[4]	Пр[5]		л	п	лаб	СР	Пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Физическая культура и спорт (1 курс (1 семестр))												
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика												
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	11	-	8	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 1	***33***	-	***30***	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта												
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	11,65	-	8	-	3,65	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,65***	-	***32***	-	3,65	-	-	-	-	-	-	-
Всего по смысловым модулям	**68,65**	-	**62**	-	6,65	-	-	-	-	-	-	-
Катт	**3,1**	-	**3,1**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СРэк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИК	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
КЭ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каттэк	**0,25**	-	-	-	-	0,25	-	-	-	-	-	-
Всего часов:	**72**	-	**65,1**	-	6,65	0,25	-	-	-	-	-	-

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						очно-заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л[1]	п[2]	лаб[3]	СР[4]	Пр[5]		л	п	лаб	СР	Пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Физическая культура и спорт (1 курс (2 семестр))												
Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта												
Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта.	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	6	-
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	-	-	-	-	-	-	10	-	2	-	8	-
Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.	-	-	-	-	-	-	8	-	2	-	6	-
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	-	-	-	-	-	-	10	-	2	-	8	-
Итого по смысловому модулю 1	-	-	-	-	-	-	36	-	6	-	28	-
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика												
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	-	-	-	-	-	-	8	-	2	-	6	-
Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	-	-	-	-	-	-	10	-	2	-	8	-
Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.	-	-	-	-	-	-	8	-	2	-	6	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	-	-	-	-	-	-	8,35	-	2	-	6,35	-
Итого по смысловому модулю 2	-	-	-	-	-	-	34,35	-	8	-	27,75	-
Всего по смысловым модулям	-	-	-	-	-	-	70,35	-	14	-	56,35	-
Катт	-	-	-	-	-	-	1,4	-	1,4	-	-	-
СРэк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИК	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
КЭ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каттэк	-	-	-	-	-	-	0,25	-	-	-	-	0,25
Всего часов:	-	-	-	-	-	-	72	-	15,4	-	56,35	0,25

Примечания: 1. л – лекции;
2. п – практические (семинарские) занятия;
3. лаб – лабораторные занятия;
4. СР – самостоятельная работа;
5. Пр – прочие виды работы (ИК, Катт, КЭ, Каттэк)
6. ИК – индивидуальные консультации;
7. Катт – контактная работа на аттестацию в период теоретического обучения;
8. СРэк – самостоятельная работа в период экзаменационных сессий;
9. КЭ – консультации перед экзаменом
10. Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						очно-заочная форма обучения					
		в том числе						в том числе				
	всего	л[1]	п[2]	лаб[3]	СР[4]	Пр[5]	всего	л	п	лаб	СР	Пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Физическая культура и спорт (1 курс (1 семестр))												
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика												
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	6	-	6	-	-	-	8	-	-	-	6	-
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	10	-	2	-	8	-
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	6	-
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	11	-	8	-	3	-	10	-	2	-	8	-
Итого по смысловому модулю 1	***33***	**-**	***30***	-	3	-	36	-	6	-	28	-
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта												
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	6	-
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	10	-	2	-	8	-
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	8	-	2	-	6	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	11,65	-	8	-	3,65	-	8,35	-	2	-	6,35	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,65***	**-**	***32***	-	3,65	-	34,35	-	8	-	27,75	-
Всего по смысловым модулям	**68,65**	-	**62**	-	6,65	-	70,35	-	14	-	56,35	-
Катт	**3,1**	-	**3,1**	-	-	-	1,4	-	1,4	-	-	-
СРэк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИК	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
КЭ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каттэк	**0,25**	-	-	-	-	0,25	0,25	-	-	-		0,25
Всего часов:	**72**	-	**65,1**	-	6,65	0,25	72	-	15,4	-	56,35	0,25

Примечания: 1. л – лекции;
2. п – практические (семинарские) занятия;
3. лаб – лабораторные занятия;
4. СР – самостоятельная работа;
5. Пр – прочие виды работы (ИК, Катт, КЭ, Каттэк)
6. ИК – индивидуальные консультации;
7. Катт – контактная работа на аттестацию в период теоретического обучения;
8. СРэк – самостоятельная работа в период экзаменационных сессий;
9. КЭ – консультации перед экзаменом
10. Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	очно-заочная форма
1 курс (1 семестр)			
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки	-	-
2	Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов	-	-
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей	-	-
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	3	-
5	Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения	-	-
6	Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	-	-
7	Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта	-	-
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	3,65	-
	Итого 1-й семестр	**6,65**	-
	Всего	**6,65**	-
1 курс (2 семестр)			
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	-	6,35
	Итого 2-й семестр	-	56,35
	Всего	-	**56,35**

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

В ходе реализации дисциплины используются такие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

1) для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.

2) для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– зачет, экзамен проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение их в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– зачет, экзамен проводятся в устной форме или выполняется в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения зачета, экзамена для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Зачет, экзамен могут проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Технические средства могут быть предоставлены ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», а также могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в информационно-телекоммуникационной сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа.

2) для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа.

11. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства детализируются по видам работ в оценочных материалах по дисциплине, которые утверждаются на заседании кафедры.

Система оценивания по дисциплине, изучаемой в очной форме обучения:

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

Примечание. В соответствии с утвержденными оценочными материалами по дисциплине

Система оценивания по дисциплине, изучаемой в очно-заочной форме обучения

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

12. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл								Сумма, балл
Смысловой модуль 1				Смысловой модуль 2				
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	
10	10	10	20	10	10	10	20	100

Примечание. Т1, Т2, ... Т8 – номера тем соответствующих смысловых модулей

Государственная шкала оценивания академической успеваемости

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале
90-100	5 «отлично» / «зачтено»
75-89	4 «хорошо» / «зачтено»
60-74	3 «удовлетворительно» / «зачтено»
менее 60	2 «неудовлетворительно» / «не зачтено»

13. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Родионова, А.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура и спорт. Ч.1 : учебное пособие / А.Г. Родионова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Хабаровский государственный университет экономики и права, Кафедра физического воспитания и спорта. – Хабаровск : ХГУЭП, 2022. – 104 с. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48123493. – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Текст : электронный.

2. Хижняк, В.В. Формирование и всестороннее развитие личности в системе физического воспитания и культуры здоровья : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / В.В. Хижняк ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического

воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; MS Windows 2000 и выше. Загл. с титул.

3. Шестаков О.Н. История игровых видов спорта : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / О.Н. Шестаков ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2022. – 1 электронный оптический диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; Windows 2000/NT/XP? Internet Explorer 5.0. 4x-CD-Drive. Windows compatible sound. 32 Mb of RAM. Загл. с титул. экрана. Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. 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.

2. 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.

3. Пугачева, И.И. Гимнастика в физической культуре : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / И.И. Пугачева ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; MS Windows 2000 и выше. Загл. с титул. экрана. Текст : электронный.

4. Хижняк, В.В. Физическая культура и спорт : укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление : профиль Товароведение непродовольственных товаров и коммерческая деятельность, Товароведение продовольственных товаров и коммерческая деятельность, Товароведение и экспертиза в таможенном деле : 1 курс очная форма обучения / В.В. Хижняк, Ю.В. Смоляков. – Донецк : ДОННУЭТ, 2022. – 12 с. – URL: http://catalog.donnuet.ru/. - Режим доступа: Электронная библиотека ДОННУЭТ. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания:

1. Белянский И.В., Совершенствование скоростно-силовых качеств в волейболе методом круговой тренировки. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 38 с.

2. Пугачева И.И., Романова О.П., Методика построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 43 с.

3. Юрьева Ю.В., Романова К.Ю., Организация самостоятельных занятий физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 50 с.

4. Соломенная З.В., Методика развития силовых способностей с использованием тренажеров и отягощений. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 43 с.

5. 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.

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

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

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

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

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

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Бойко, В. В. Double-dutch - спорт для всех (rope-skipping) : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Орел : МАБИВ, 2020. - 52 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1492851 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2021. - 92 с. - ISBN 978-5-91930-187-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2201688 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Мировой спорт: Правовое регулирование, позиционирование, коммуникации : монография / К. М. Барский, Е. А. Бухаров, Цзыпу Ван [и др.] ; под общ. ред. Н. Л. Пешина, А. В. Мальгина. - Москва : Издательство «Аспект Пресс», 2024. - 739 с. - ISBN 978-5-7567-1333-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2188462 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине "физическая культура и спорт" со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150278 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

5. Селезнева, Т. Лечебная физкультура : научно-популярное издание / Т. Селезнева. - Москва : ФЛИНТА, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-5323-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2055811 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

6. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2020. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2196556 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

7. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2020. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2196556 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1987532 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

9. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1818789 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

10. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2165255 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

11. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт — пространство, формирующее самореализацию личности : монография / С.И. Филимонова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 302 с. - ISBN 978-5-16-113945-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2218480 (дата обращения: 03.03.2026)

12. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1362-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157576 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

13. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1361-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157575 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация 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, шарики 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.

16. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИО педагогического (научно-педагогического) работника, участвующего в реализации образовательной программы	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, «Физическое воспитание», учитель физической культуры	ФГБОУ ВО «ДОННТУ», по направлению «Изучение передовых методов преподавания физической культуры», Справка №39-09 от 15.04.2024 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.13.01 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.03 Управление персоналом
Профиль: Экономика предприятия, Экономико-правовое обеспечение предприятия
Трудоемкость дисциплины: – 2 з.е.
Планируемые результаты обучения по 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 физического 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).

Компетенции выпускников и индикаторы их достижения

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

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Разработчик:

Белянский Иван Витальевич _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____
(подпись)

Заведующий кафедрой физического воспитания
Федоров Андрей Павлович, канд.пед.наук. _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____
(подпись)