

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 20.02.2021 09:59:28
Уникальный программный ключ:
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

Факультет

Производственного менеджмента и маркетинга

Кафедра

Физического воспитания



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор

Л.Н. Костина

25.03.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация

Академический бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану ***2021***

Донецк
2021

Программу составил(и):

ст. преподаватель  В.В. Мирошниченко

Рецензент(ы):

канд. наук по физ. восп. и спорту, м.о. директора института физической культуры и спорта
ГОУ ВПО «ДОННУ»  В.В. Сидорова

Рабочая программа учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с:

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (квалификация: «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 21.01.2016 г. №32)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»
от 25.03.2021 г. протокол № 8/4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 29.01.2021 г. № 6

Срок действия программы: 2021-2025 уч.гг.

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

Одобрено Предметно-методической комиссией
кафедры

Физического воспитания

Протокол № 5 от 29.01. 2021 г.

Председатель ПМК: ст. преподаватель  Н.А.Гридина

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**Председатель ПМК Григорина Н.А.
(подпись)Протокол от "26" 08 2022 г. № 1

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

Протокол от "26" 08 2022 г. № 1
(подпись)

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

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

Председатель ПМК _____

(подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2023 г. № ____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2023 г. № ____

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

(подпись)

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

Председатель ПМК _____

(подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2024 г. № ____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2024 г. № ____

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

(подпись)

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

Председатель ПМК _____

(подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. № ____

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

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. № ____

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

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии. 	
<i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Способность использования методов и средств физической культуры.
Уровень 2	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	Применять способность использования методов и средств физической культуры.
Уровень 2	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	
Уровень 1	Способностью использования методов и средств физической культуры.
Уровень 2	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<i>В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"</i>	
3.1	Знать:
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3	Владеть:
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	
Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях	

(фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачётные единицы, 328 часов.

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

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Общая физическая подготовка.						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Пр/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча. /Пр/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика.						

Техника безопасности. Основы классических упржнений. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Настольный теннис.						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Легкая атлетика.						
Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

				ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Легкая атлетика.						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Спортивные игры						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара.	3	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3	0	

Акробатические упражнения. /Пр/				ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Общая физическая подготовка						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Настольный теннис						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3	0	

и парных игр. /Пр/				Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2		
Раздел 9. Атлетическая гимнастика						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Легкая атлетика						
Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Легкая атлетика						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.3	0	

				ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Раздел 12. Спортивные игры						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Общая физическая подготовка						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3	0	

				Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Развитие гибкости. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Настольный теннис						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 15. Атлетическая гимнастика						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	

Развитие силы со снарядами. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 16. Легкая атлетика						
Спортивная подготовка легкоатлета. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. Техника эстафетного бега. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 17. Легкая атлетика.						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э2	0	
Раздел 18. Спортивные игры.						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э2	0	

Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э2	0	
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э2	0	
Раздел 19. Общая физическая подготовка						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.11 Э2	0	
Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.11 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.11 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
---------	----------	-------------------

	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	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
ЛЗ.4	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.5	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2017
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2020
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М.	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся	Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	В. Кулешина	программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	
ЛЗ.10	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.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/	
Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A	

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.
Программное обеспечение не применяется.

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общезитие №3);
- зал для настольного тенниса (общезитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).
Контрольные нормативы по разделам РПУД.
Тесты ГФС «ГТО ДНР».

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

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья

(по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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 ГФСК «ГТО ДНР».

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.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
для обучающихся I-IV курсов очной формы обучения ОП бакалавриата
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования ДНР, с учётом локальных документов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» и соблюдением требований следующих Законов Донецкой Народной Республики:

1. «Об образовании».
2. «О физической культуре и спорте».

Рабочая программа дисциплины содержит требования образовательных программ бакалавриата по приобретению знаний, практических умений и навыков, предъявляемых к обучающимся в процессе изучения учебной дисциплины.

В рабочей программе сформулированы цели и задачи освоения дисциплины. В соответствии с учебными планами разных направлений подготовки прописаны компетенции для обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов. Проведение аудиторных занятий запланировано в виде практических занятий.

Раздел «Содержание дисциплины» включает тематическое и почасовое распределение изучаемого материала для девушек и юношей по следующим подразделам (видам спорта): легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, борьба, общая физическая подготовка. Все занятия направлены на сохранение здоровья, развитие физических качеств, формирование знаний и умений, которые в полной мере отвечают требованиям освоения учебной дисциплины. Каждый подраздел раскрывает поставленные задачи в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме зачёта (2, 4, 6 и 7 семестры).

В разделе «Фонд оценочных средств» указаны средства оценки для текущего контроля (в соответствии с локальным нормативным актом «Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»), которые в полном объеме и как отдельный элемент представлены в УМКД «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Учебно-методическое обеспечение в программе дисциплины представлено перечнем литературы, методических разработок и ресурсов сети «Интернет».

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся I-IV курсов очной формы обучения всех направлений подготовки ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» соответствует всем современным требованиям образовательных программ бакалавриата, одобрена и может быть рекомендована к использованию.

Рецензент:

И.о. директора ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет»

институт физической культуры и спорта,

канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,

МСМК СССР



В. В. Сидорова