

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 26.12.2025 09:47:46  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 3*  
к образовательной программе

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**38.03.02 Менеджмент**  
(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Менеджмент туризма и гостиничного бизнеса**  
(наименование образовательной программы)

**Бакалавр**  
(квалификация)

**Очная форма обучения**  
(форма обучения)

Год набора – 2024

Донецк

**Автор-составитель РПД:**

*Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания*

**Заведующий кафедрой:**

*Венжега Руслан Александрович, заведующий кафедрой физического воспитания*

Рабочая программа дисциплины Б1.О.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «07» ноября 2025 г.

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта (юноши)

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

*1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:*

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК-7.2: Владеет средствами освоения основных двигательных действий, самостоятельно совершенствует основные физические качества, формирует психические качества в процессе физического воспитания*

Знать:

<b>Уровень 1</b>	Средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уметь:

<b>Уровень 1</b>	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Владеть:

<b>Уровень 1</b>	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

*В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"*

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

**Промежуточная аттестация**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Тема "Борьба"</b>						
Тема 1.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Приемы в стойке /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Приемы в партере. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Тема "Спортивные игры"</b>						

Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Тема "Мини-футбол"</b>						
Тема 3.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11	0	

				ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 3.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.6 Техника удара по мячу. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	3	1	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Развитие силы. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1	0	

				ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	3	1	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 6.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	3	0	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	3	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. Тема "Борьба"</b>						
Тема 7.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Приемы в стойке. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12	0	

				Э1 Э2		
Тема 7.3 Приемы в партере. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	4	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 8. Тема "Спортивные игры"</b>						
Тема 8.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	4	1	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	4	0	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9. Тема "Мини-футбол"</b>						



Тема 9.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.6 Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	4	4				
<b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3	0	

				ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
<b>Раздел 11. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 11.1 Техника безопасности. Правила игры.  /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	5	1	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 12.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие силы. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	

Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	5	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	5	4				
<b>Раздел 13. Тема "Борьба"</b>						
Тема 13.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Приемы в стойке /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Приемы в партере. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	6	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Тема "Спортивные игры"</b>						
Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7	0	

				ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 15. Мини-футбол</b>						
Тема 6.1. Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.2. Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.3. Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4. Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.5. Техника приема и передачи мяча. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Ср/	6	1	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	6	4			0	

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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
ЛП.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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУиГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУиГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУиГС", 2022
ЛЗ.4	Г. А. Черепашин	Основы теории и методики самозащиты без оружия (самбо): практикум для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов направлений подготовки очной формы обучения (213 с.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУиГС", 2022
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУиГС", 2022
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, С.	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУиГС", 2022

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	С. Лавренчук	«бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
ЛЗ.10	А. Н. Гридин	Мини-футбол : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельных занятий студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (83 с.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
ЛЗ.11	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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
ЛЗ.12	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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022

#### 4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса.

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

Для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, закреплены аудитории согласно расписанию учебных занятий: рабочее место преподавателя, зал для занятий по количеству обучающихся.

### 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 разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС и в полном объеме представлен в виде КОМ к данной образовательной программе

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком филиале РАНХиГС.

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

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

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

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

## РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, 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 ГФС «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.

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта (девушки).	
<b>1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.</li> </ul>	
<i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
<b>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	
<i>УК-7.2: Владеет средствами освоения основных двигательных действий, самостоятельно совершенствует основные физические качества, формирует психические качества в процессе физического воспитания</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
<b><i>В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"</i></b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.



**1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

**Промежуточная аттестация**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 1.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Развитие силы. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Тема "Настольный теннис"</b>						

Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подач и ударов. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"</b>						

Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Тема "Спортивные игры"</b>						
Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	3	1	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	3	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10	0	

				Э1 Э2		
<b>Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"</b>						
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств.  /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	3	0	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	3	4				
<b>Раздел 7. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры.  /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10	0	

				Э1 Э2		
Тема 7.4 Техника подач и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	4	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 8. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 8.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Развитие силы. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	4	1	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

				ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	4	4				
<b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Тема "Спортивные игры"</b>						
Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.7 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10	0	

групповая блокировка. /Пр/				Э1 Э2		
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Ср/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"</b>						
Тема 12.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Ср/	5	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	5	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	5	4				
<b>Раздел 13. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8	0	

одиночных и парных игр. /Пр/				Л3.10 Э1 Э2		
Тема 13.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	6	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 14.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.2 Развитие силы. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Ср/	6	1	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные	6	0	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	



дистанции. /Ср/				ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Тема 15.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	6	4				

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Рекомендуемая литература

##### 1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020

##### 3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022
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 : ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2022

#### 4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:  
Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса  
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**

Для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, закреплены аудитории согласно расписанию учебных занятий: рабочее место преподавателя, зал для занятий по количеству обучающихся

### **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 разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС и в полном объеме представлен в виде КОМ к данной образовательной программе

#### **5.4. Перечень видов оценочных средств**

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

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

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком филиале РАНХиГС.

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

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

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

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

### **РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, 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.

## РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

### 1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта (ОВЗ).

### 1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

*1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:*

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК-7.2: Владеет средствами освоения основных двигательных действий, самостоятельно совершенствует основные физические качества, формирует психические качества в процессе физического воспитания*

Знать:

<b>Уровень 1</b>	Средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уметь:

<b>Уровень 1</b>	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Владеть:

<b>Уровень 1</b>	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
<b>Уровень 2</b>	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
<b>Уровень 3</b>	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

*В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"*

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

**Промежуточная аттестация**

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Тема "Дартс"</b>						
Тема 1. Дартс. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. История развития дартса и его роль в современном обществе. /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.4. Основы техники выполнения метания. Изготовка (положение ног, положение туловища, положение головы). Хват. Прицеливание. Бросок. Управление дыханием. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. /Пр/	2	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	



Тема 3. Легкая атлетика. /Ср/	2	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 4. Легкая атлетика. /Ср/	3	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	



				Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
<b>Раздел 5. Тема "Шахматы"</b>						
Тема 5. Шахматы. /Ср/	3	1	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.2. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. /Пр/	3	2	УК-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.8. Игра. /Пр/	3	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
<b>Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"</b>						



Тема 8. Дартс. /Ср/	4	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. /Пр/	4	2	УК-7.2-	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.4. Изучение основных игровых комбинаций: - закрытие четным числом; - закрытие двумя дротиками; - закрытие тремя дротиками четным числом. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. /Пр/	4	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.7. Игра «301». Составляющие игры: набор очков. Изучение упражнения по набору очков. Раунд по утроениям. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.8. Игра «301». Составляющие игры: закрытие удвоением. Тренировка на попадания в удвоения. Методики подсчета. /Пр/	4	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
<b>Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Спортивная и техническая	4	6	УК-7.2	Л1.1Л3.3	0	

подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/				ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2		
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	4	4				
<b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 10. Легкая атлетика. /Ср/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Тема "Шахматы"</b>						
Тема 11. Шахматы. /Ср/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.9 ЛЗ.10 Э3 Э4	0	

Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. /Пр/	5	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.5. Атака на королевском фланге. Открытая или закрытая позиция. Односторонняя и разносторонняя рокировка. Наличие или отсутствие слабостей на флангах. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
<b>Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"</b>						
Тема 12. Общая физическая подготовка /Ср/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	5	4				
<b>Раздел 13. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 13. Настольный теннис. /Ср/	6	1	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	

Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Техника подач и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Тема "Дартс"</b>						
Тема 14. Дартс. /Ср/	6	1	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/	6	2	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
<b>Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"</b>						

Тема 15. Легкая атлетика. /Ср/	6	0	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэк/	6	4				

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Традиционные образовательные технологии
- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля
Комбинированные технологии
- Личностно-ориентированная технология
Инновационные методы
- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
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 : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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 : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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.)	Донецк : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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 : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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 : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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 : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022
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 : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2022



<b>4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>		
Э1	<a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>	
Э2	<a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>	
Э3	<a href="http://russiachess.org/">http://russiachess.org/</a>	
Э4	<a href="http://www.fide.com/">http://www.fide.com/</a>	
Э5	<a href="http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf">http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf</a>	
Э6	<a href="http://dartsrf.ru/oldsite/09news.html">http://dartsrf.ru/oldsite/09news.html</a>	
<b>4.3. Перечень программного обеспечения</b>		
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса. Программное обеспечение не применяется.		
<b>4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>		
Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>		
<b>4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>		
Для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, закреплены аудитории согласно расписанию учебных занятий: рабочее место преподавателя, зал для занятий по количеству обучающихся.		

## РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Фонд оценочных средств дисциплины разработан в соответствии с локальным нормативным актом Донецкого филиала РАНХиГС и в полном объеме представлен в виде КОМ к данной образовательной программе
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Собеседование (правила соревнований по видам спорта). Контрольные нормативы по разделам РПУД. Тесты ВФС «ГТО».

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

<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.</li> <li>2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в Донецком филиале РАНХиГС.</li> </ol> <p>В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением</li> </ul>
---

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 ГФС «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.