

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 29.11.2024 04:25
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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.01

"Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ

Профиль «Логистика»

академический бакалавр

Квалификация

Форма обучения

очная

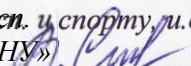
Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2021

Программу составил(и): 
канд. биол. наук, доцент В.А. Гаврилин;

Рецензент(ы):
канд. наук по физ. восп. и спорту, и.о. директора института физической культуры и спорта
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  — 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 38.03.02 Менеджмент (квалификация «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 24.08.2016 г. № 859)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

(приказ Минсблизки России от 12.08.2020 г. № 97701)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Профиль «Логистика»

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»
от 25.03.2021 г. протокол № 8844.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Протокол от 29.01.2021 г. № 6

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

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 Трикина Н.А.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

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

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

Председатель ПМК _____

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 _____

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 _____

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>УК-7: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</i> | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. |
| Уровень 2 | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. |
| Уровень 3 | Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. |
| Уровень 2 | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. |
| Уровень 3 | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. |
| Уровень 2 | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. |
| Уровень 3 | Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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

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. Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие силы. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | | | | |
| Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|--|---|--|
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 3. Борьба | | | | | | |
| Страховка и само страховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Приемы в стойке. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Приемы в партере. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 4. Мини-футбол | | | | | | |
| Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|--|---|--|
| | | | | ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | | |
| Техника приема и передачи мяча. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника удара по мячу. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 5. Легкая атлетика | | | | | | |
| Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.7 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.7 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.6 ЛЗ.7 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника эстафетного бега. /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.7 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 6. Настольный теннис | | | | | | |
| Техника безопасности. Правила игры. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/ | 3 | 6 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника подачи и ударов. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.9 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Тактическая подготовка: тактика одиночных | 3 | 8 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|------|---|---|--|
| и парных игр. /Пр/ | | | | Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 | | |
| Раздел 7. Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие силы. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 8. Борьба | | | | | | |
| Страховка и само страховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Приемы в стойке. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Приемы в партере. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 9. Спортивные игры | | | | | | |
| Баскетбол. Техническая подготовка: | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1Л3.2 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|--|---|--|
| стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | | | | ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.12 Э1 Э2 | | |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 10. Мини-футбол | | | | | | |
| Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника приема и передачи мяча. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника удара по мячу. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 11. Легкая атлетика | | | | | | |
| Техника спортивной ходьбы /Пр/ | 5 | 2 | УК-7 | Л1.1ЛЗ.3 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|--|---|--|
| | | | | Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2 | | |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника эстафетного бега. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 12. Настольный теннис | | | | | | |
| Техника безопасности. Правила игры. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника подачи и ударов. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 13. Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие силы. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|---|---|--|
| | | | | Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | | |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 14. Борьба | | | | | | |
| Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Приемы в стойке. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Приемы в партере. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 15. Спортивные игры | | | | | | |
| Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|--|---|--|
| Раздел 16. Мини-футбол | | | | | | |
| Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника приема и передачи мяча. Техника удара по мячу. /Пр/ | 6 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 17. Легкая атлетика | | | | | | |
| Техника спортивной ходьбы /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 | 0 | |
| Техника эстафетного бега. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 18. Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|---------------------------------|---|--|
| Развитие силы со снарядами. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2 | 0 | |

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

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

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература

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

3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|--|-----------------------------------|
| Л3.1 | 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 |
| Л3.2 | 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 |
| Л3.3 | 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» | Донецк : ДонАУиГС, 2018 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|-------|---|--|-----------------------------------|
| | | всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | |
| 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 | Г. А. Черепяхин | 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.) | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018 |
| ЛЗ.6 | 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.7 | 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.8 | 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.9 | 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.10 | Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина | Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.) | Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020 |
| ЛЗ.11 | 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 : ДонАУиГС, 2017 |
| ЛЗ.12 | 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 |

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|---|--|
| Э1 | http://xn--h1aheeehel.xn--placf/ | |
| 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 ГФСК «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».

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