

Составитель:

ст.препод.

_____ Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

_____ Гаврилин В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 922 с изменениями).

Самостоятельно установленным образовательным стандартом по направлению подготовки высшего образования 09.03.03 Прикладная информатика (приказ ФГБОУ ВО «РАНХиГС» от 07.09.2023 г № 01-24607)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана 09.03.03 Прикладная информатика Профиль "Прикладная информатика в управлении корпоративными информационными системами", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

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

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)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

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

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

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

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2028 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 ОС-7.2: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания</i>	
Знать:	
Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Уметь:	
Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
<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 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	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Тема "Дартс"						
Тема 1. Дартс. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 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 ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 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 ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	

Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска. Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная). /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 1.7. Разучивание техник по освоению внутреннего контроля. Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20». /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 1.8. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами. Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «угроения», центра. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Раздел 2. Тема "Настольный теннис"						
Тема 2. Настольный теннис. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"						

Тема 3. Легкая атлетика. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4. Легкая атлетика. /Ср/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Шахматы"						

Тема 5. Шахматы. /Ср/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.5 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. /Пр/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 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 ОС-7.2	Л1.1Л3.5 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. /Пр/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.5 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.7. Теория тактики. Приемы нападения. Связка. Двойной удар. Рентгеновский удар. Открытое нападение. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 5.8. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 6. Общая физическая подготовка. /Ср/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств.	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10	0	

				Л3.11 Э1 Э2		
/Пр/ Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Настольный теннис"						
Тема 7. Настольный теннис. /Ср/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Дартс"						
Тема 8. Дартс. /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	

Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 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 ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 8.7. Игра «301». Составляющие игры: набор очков. Изучение упражнения по набору очков. Раунд по утроениям. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 8.8. Игра «301». Составляющие игры: закрытие удвоением. Тренировка на попадания в удвоения. Методики подсчета. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10	0	

				ЛЗ.11 Э1 Э2		
Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10. Легкая атлетика. /Ср/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.4 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Тема "Шахматы"						
Тема 11. Шахматы. /Ср/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.5 ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э3 Э4	0	
Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.5 ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э3 Э4	0	
Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.9 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э3 Э4	0	
Тема 11.3. Создание мата одинокому королю	5	2	УК ОС-	Л1.1ЛЗ.2	0	

ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. /Пр/			7.2	Л3.3 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4		
Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 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 ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э3 Э4	0	
Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 12. Общая физическая подготовка /Ср/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Настольный теннис"						
Тема 13. Настольный теннис. /Ср/	6	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	

Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Техника подач и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.7 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Дартс"						
Тема 14. Дартс. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э5 Э6	0	
Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 15. Легкая атлетика. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11	0	

				Э1 Э2		
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.3 Л3.6 Л3.10 Л3.11 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	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е.	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине	Донецк : ДонАУиГС, 2018

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	Гуленок	«Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	
ЛЗ.3	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.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	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.7	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.8	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022
ЛЗ.9	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.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	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--p1acf/		

Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A	
Э3	http://russiachess.org/	
Э4	http://www.fide.com/	
Э5	http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf	
Э6	http://dartsrf.ru/oldsite/09news.html	

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);
- 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 ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

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 ФГБОУ ВО "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 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.