



Составитель:

*ст.препод.*

\_\_\_\_\_ Гридина Н.А.

Рецензент:

*канд. биол. наук, доцент*

\_\_\_\_\_ Гаврилин В.А.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970);

Самостоятельно установленным образовательным стандартам по направлению подготовки высшего образования 38.03.02 Менеджмент (приказ ФГБОУ ВО "РАНХиГС" от 07.09.2023 г. №01-24604)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Менеджмент непромышленной сферы", 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

<b>1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.	
<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 ОС-7.2: Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать 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	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 1.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Развитие силы. /Пр/	2	6	УК ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	УК ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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	2	УК ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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	2	УК ОС-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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	УК ОС-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 ОС-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	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры.  /Пр/	4	6	УК ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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	2	УК ОС-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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Развитие силы. /Пр/	4	6	УК ОС-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 ОС-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 ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	4	4	УК ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

				ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2		
<b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС-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 ОС-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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Ср/	5	2	УК ОС-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 ОС-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	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 13. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК ОС-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 ОС-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 ОС-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	2	УК ОС- 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 ОС- 7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.2 Развитие силы. /Пр/	6	4	УК ОС- 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 ОС- 7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Ср/	6	2	УК ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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 ОС- 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	2	УК ОС- 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 ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 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
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018

	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.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.5	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2018
ЛЗ.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, С. С. Лавренчук	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2017
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2020
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. 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.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022

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

Э1	<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 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 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.