

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костровец Лариса Борисовна  
Должность: директор  
Дата подписания: 26.05.2026 21:35:09  
Уникальный программный ключ:  
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

*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 – 2025

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.16 Физическая культура и спорт 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.

### 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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОПОП ВО: Б1.О

### 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

*УК-7.1. Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности*

#### **Знать:**

Уровень 1	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на достаточном уровне
Уровень 3	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на высоком уровне

#### **Уметь:**

Уровень 1	соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на достаточном уровне
Уровень 3	соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на высоком уровне

#### **Владеть:**

Уровень 1	навыками продвижения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	навыками продвижения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на достаточном уровне

Уровень 3	навыками продвижения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности на высоком уровне
<i>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	теоретические основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	теоретические основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на достаточном уровне
Уровень 3	теоретические основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на высоком уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на достаточном уровне
Уровень 3	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на высоком уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на достаточном уровне
Уровень 3	навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на высоком уровне

***В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен:***

<b>Знать:</b>	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни
<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>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 "Борьба"</b>						
Тема 1.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Приемы в стойке /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Приемы в партере. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.11 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10	0	

				Л3.11 Э1 Э2		
Тема 3.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.6 Техника удара по мячу. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Развитие силы. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	6	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3	0	

			УК-7.2	.1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 6.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. Тема "Борьба"</b>						
Тема 7.1 Страховка и само страховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Приемы в стойке. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11	0	

				Э1 Э2		
Тема 7.3 Приемы в партере. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 9.6 Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"</b>						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3	0	

			УК-7.2	.4 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2		
<b>Раздел 11. Тема "Настольный теннис"</b>						
Тема 11.1 Техника безопасности. Правила игры.  /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.7 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Тема "Атлетическая гимнастика"</b>						
Тема 12.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие силы. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 ЛЗ.4 ЛЗ.10 ЛЗ.11	0	

				Э1 Э2		
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 13. Тема "Борьба"</b>						
Тема 13.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Приемы в стойке /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Приемы в партере. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.10 Л3.11 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .2 Л3.4 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.6	0	

				Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.10 Л3.11 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2. Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3. Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4. Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5. Техника приема и передачи мяча. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Ср/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий /Каттэж/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:  
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

<b>4.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>1. Основная литература</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023
<b>2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2150847">https://znanium.ru/catalog/product/2150847</a> (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023
<b>3. Методические разработки</b>			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для обучающихся образовательных программ всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (50 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.2	И.Г. Кривец., О.В. Панасюк	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (33 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.3	Р. А. Венжега, В. А. Гаврилин	Борьба: Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Борьба) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений, х форм обучения (115 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.4	И.Г. Кривец	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (28 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.5	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения ( 55 с.)	ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2025
Л3.6	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Волейбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (43 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
Л3.7		Настольный теннис: для самостоятельных занятий	ФГБОУ ВО

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	для обучающихся образовательной программы всех курсов, направлений подготовки, обучения (58 с.)	"ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.8	В.В. Небесная, Ю.Л. Петрова-Ахундова	Подвижные игры: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, профилей, форм обучения (34 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.9	Р.А. Венжега	Мини-футбол : методические рекомендации для самостоятельных занятий всех курсов, направлений, формы обучения (83 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения  (55 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Общая физическая подготовка: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения  (46 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

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

Э1	ЭБС «ЛАНЬ»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Э2	ЭБС «ЗНАНИУМ»	<a href="https://znanium.ru">https://znanium.ru</a>

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

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

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

- Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)
- 7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)
- AIMP (лицензия LGPL v.2.1)
- STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)
- GIMP (лицензия GNU General Public License)
- Inkscape (лицензия GNU General Public License).

#### 4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/%20statisticheskaya-inf/>

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал №1 (игровой)

- щит баскетбольный -2 шт.;
- кольцо баскетбольное с амортизаторами- 2 шт.;
- сетка баскетбольная -2 шт.;
- сетка волейбольная -1 шт.;
- шведская лестница – 6 шт.;
- скамейка гимнастическая - 6 шт.;
- стойка для бадминтона – 2 шт.;
- сетка для бадминтона – 1 шт.

Спортивный зал №2 (единоборств)

- мат-татами -48 шт.;
- тренажер грудь-машина- 2 шт.;

- тренажер становая тяга -1 шт.;
- шведская лестница – 2 шт.;
- перекладина навесная - 2 шт.;
- скамья для пресса – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.

## РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Контрольные вопросы

1. Цель физического воспитания в образовательном учреждении высшего образования?
2. Под силой, как физическим качеством, понимается?
3. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов спорта?
4. Как называется направление физического совершенствования, преследующее цель достижения высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа»?
5. Как называется система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения?
6. При занятиях силовыми упражнениями основным источником энергии являются?
7. Основу двигательных способностей составляют?
8. К какому разделу физической культуры относится аэробика?
9. Задачи оздоровительной аэробики?
10. Элементы какого вида спорта наиболее широко используются в занятиях по аэробике?
11. Какие физические качества как раздел оздоровительной аэробики развивает: «Стретчинг»?
12. В оздоровительной аэробике соревнования проводятся по каким категориям?
13. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике?
14. Как оценивают общий уровень физической подготовки?
15. Структура специальной подготовленности спортсменов включает?
16. В каких пределах Физиологические границы сердечного ритма при напряженной мышечной работе находится в:
17. Виды спорта делятся на основные группы?
18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?
19. К бегу на средние дистанции относят бег?
20. К бегу на длинные дистанции относят бег?
21. К бегу на короткие дистанции относят бег?
22. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат.
23. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?
24. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?
25. Что такое скоростная выносливость?
26. Что такое фальстарт?
27. В программу Олимпийских игр включены какие виды эстафетного бега?
28. Какой вес теннисного мяча?
29. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:
30. В настольном теннисе по сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
31. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
32. Какова высота теннисной сетки?
33. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
34. Можно ли подавать мяч с хода?
35. В борьбе дзюдо какой размер по периметру, имеет безопасная зона?
36. Сколько времени длится удержание противника?
37. Какой имеет размер рабочая зона, где проходит поединок?
38. Сколько штрафных баллов дают за неправильную технику в борьбе дзюдо?
39. Сколько минут длится схватка у мужчин и женщин (взрослые)?
40. Какой приём в борьбе запрещён?
41. Какая высшая оценка, обозначающая неоспоримую победу в борьбе?
42. Сколько судий в борьбе обслуживают отдельную схватку?
43. Сколько человек играют в футболе на поле в составе одной команды?
44. Кто такой голкипер?
45. Аут в мини-футболе производится?
46. Кто такой форвард?
47. С какого расстояния бьётся пенальти?

48. Какое количество удалений допускается за один матч на команду?
49. Можно ли голкиперу не в штрафной играть руками?
50. После удаления в первом тайме может ли игрок выйти на поле во втором?
51. Гол это?
52. Сколько игроков в волейболе находятся на площадке во время матча?
53. Как в волейболе называется свободный защитник?
54. Как называется тридцатисекундный перерыв в волейболе?
55. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику в волейболе?
56. Можно принимать подачу соперника передачей сверху?
57. Что означает определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?
58. Кто считается автором создания игры в волейбол?
59. Каков размер половины волейбольной площадки?
60. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин?
61. В каком году появился баскетбол как игра?
62. Кто придумал баскетбол?
63. Размеры баскетбольной площадки?
64. Какова высота баскетбольной корзины?
65. Из скольких периодов состоит игра?
66. Может ли матч закончиться ничейным счетом?
67. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
68. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
69. Какое количество очков приносит штрафной бросок?
70. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо?
71. После какого периода происходит смена колец?
72. 23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
73. 24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча?
74. 25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?
75. 28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
76. 29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?

## 5.2. Темы письменных работ

### Темы рефератов

1. Гигиенические нормы и требования к проведению занятий по волейболу.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Волейбол в программе Олимпийских Игр.
4. История развития волейбола в Донецком регионе.
5. Современные системы, разновидности волейбола.
6. Волейбол, как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
7. Волейбол в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студентов.
8. Социально-биологические и психофизиологические основы волейбола.
9. Спортивная волейбольная площадка (размер, ограничительные линии, зоны). Размещение игроков по зонам (функции игроков по зонам).
10. Основные приёмы игры в волейболе (приём, передача, подача).
11. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
12. Техника выполнения приёмов мяча в волейболе (снизу, сверху).
13. Техника выполнения подач в волейболе (подачи нижние, верхние).
14. Техника игры в волейбол (нападающий удар, отбивание, передачи, подачи, блокирование, в падении).
15. Техника защиты и атаки в волейболе.
16. Физическая подготовка волейболистов.
17. Развитие двигательных способностей на занятиях по волейболу.
18. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
19. Особенности физической подготовки спортсменов волейболистов.
20. Особенности психофизической подготовки волейболистов.
21. Техническая и тактическая подготовка спортсменов волейболистов.
22. Общие правила игры в волейбол и расположение игроков на площадке.
23. Международная классификация соревнований по волейболу. Возрастные ограничения.
24. Судейство соревнований по волейболу. Жесты судей.
25. История создания, структура и современная деятельность Международной Федерации волейбола (FIVB).

### 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 комплекса оценочных материалов (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».

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

## 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.

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.