

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 20.02.2021 09:59:28  
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**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Проректор**

**Л.Н. Костина**

**25.03.2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.04**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика**

**Квалификация**

***Академический бакалавр***

**Форма обучения**

***очная***

**Общая трудоемкость**

***0 ЗЕТ***

**Год начала подготовки по учебному плану** ***2021***

**Донецк**  
**2021**

Программу составил(и):

ст. преподаватель  В.В. Мирошниченко

Рецензент(ы):

канд. наук по физ. восп. и спорту, м.о. директора института физической культуры и спорта  
ГОУ ВПО «ДОННУ»  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 09.03.03 Прикладная информатика (квалификация: «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 21.01.2016 г. №32)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

утвержденного Учёным советом ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
от 25.03.2021 г. протокол № 8/4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 29.01.2021 г. № 6

Срок действия программы: 2021-2025 уч.гг.

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 Григорина Н.А.  
(подпись)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  
(подпись)

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

---

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

Председатель ПМК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

<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>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
<b>Уровень 1</b>	Способность использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	
<b>Уровень 1</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Применять способность использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	
<b>Уровень 1</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры.
<b>Уровень 2</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
<b>Уровень 3</b>	Способностью использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<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.
<b>1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>	
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 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. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	1	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	1	8	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	1	8	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.10 Л3.12	0	

				Э1 Э2		
Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.8 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Борьба</b>						
Страховка и само страховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в стойке. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в партере. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>						
Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	2	4	ОК-8	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	ОК-8	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	ОК-8	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	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.10	0	

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

и парных игр. /Пр/				Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2		
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	6	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 8. Борьба</b>						
Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в стойке. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Приемы в партере. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка:	4	6	ОК-8	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	ОК-8	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.8 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 10. Мини-футбол</b>						
Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1ЛЗ.3	0	

				Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2		
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Л3.12 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1Л3.1	0	

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

<b>Раздел 16. Мини-футбол</b>						
Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Техника приема и передачи мяча. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 17. Легкая атлетика.</b>						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.7 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 18. Настольный теннис.</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.9 Э1 Э2	0	

Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.9 Э1 Э2	0	
Техника подач и ударов. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.3 Л3.9 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 19. Атлетическая гимнастика.</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Э1 Э2	0	
Развитие силы. Развитие силы со снарядами. /Пр/	7	4	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	7	2	ОК-8	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.6 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
---------	----------	-------------------

	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
<b>3. Методические разработки</b>			
	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
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. Черепахин	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	Донецк : ДонаУиГС, 2020

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	
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	<a href="http://xn--hlahееhel.xn--p1acf/">http://xn--hlahееhel.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);
- 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 ГФС «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».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины «физическая культура», используются контрольные нормативы по видам спорта.

## 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