

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>	
Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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:

Знать:	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни
Уметь:	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Раздел 2. Тема "Настольный теннис"						
Тема 2. Настольный теннис. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"						

Тема 3. Легкая атлетика. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4. Легкая атлетика. /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Шахматы"						

Тема 5. Шахматы. /Ср/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. /Пр/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 5.8. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 6. Общая физическая подготовка. /Ср/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств.	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9	0	

				Э1 Э2		
/Пр/						
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Настольный теннис"						
Тема 7. Настольный теннис. /Ср/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Дартс"						
Тема 8. Дартс. /Ср/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях	4	2	УК ОС-	Л1.1Л2.1Л3	0	

по дартсу. /Пр/			7.2	.1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6		
Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. /Пр/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3 .1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом. /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. /Пр/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3 .4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л2.1Л3 .3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	

Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10. Легкая атлетика. /Ср/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Тема "Шахматы"						
Тема 11. Шахматы. /Ср/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 11.3. Создание мата одинокому королю ладьей и королем. «Правило квадрата» и пешечный прорыв. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	

Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. /Пр/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 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	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э3 Э4	0	
Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 12. Общая физическая подготовка /Ср/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Настольный теннис"						
Тема 13. Настольный теннис. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	

Тема 13.3 Техника подач и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Дартс"						
Тема 14. Дартс. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э5 Э6	0	
Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 15. Легкая атлетика. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9	0	

				Э1 Э2		
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 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 . Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО: учебное пособие (168 с.)	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2023

2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сидоров, Д. Г.	Физическая культура и спорт: Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150847 (125 с.)	Н. Новгород : ННГАСУ, 2023

3. Методические разработки

	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	В. В. Небесная,	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий для обучающихся	ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС", 2025

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	Е.В, Агишева	образовательной программы бакалавриата всех курсов, направлений подготовки, форм обучения (55 с.)	
ЛЗ.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
ЛЗ.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
ЛЗ.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
ЛЗ.7	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Настольный теннис: для самостоятельных занятий для обучающихся образовательной программы всех курсов, направлений подготовки, обучения (58 с.)	ФГБОУ ВО "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	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.10	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 «ЗНАНИУМ»	https://znanium.ru
Э2	ЭБС «ЛАНЬ»	https://e.lanbook.com
Э3	Российская Шахматная Федерация	http://russiachess.org/
Э4	Международная шахматная федерация	http://www.fide.com/
Э5	ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС"	http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf
Э6	Федерация Дартс России. ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ	http://dartsrf.ru/oldsite/09news.html

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 станова 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 позволяет 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 "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 Комплекта оценочных материалов (КОМ) к 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 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.

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.