

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 06.12.2024 10:37:37  
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**

**26.08. 2021 г.**

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

**Б1.В.12**

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

**Направление подготовки 43.03.02 Туризм**

**Профиль «Туризм и гостиничная деятельность»**

Квалификация

*Академический бакалавр*

Форма обучения

*очная*

Год начала подготовки по учебному плану **2021**

Донецк  
2021

Составитель(и):

, ст.препод.

 Гридина Н.А.

, ст.препод.

 Мирошниченко В.В.

Рецензент(ы):

канд. наук по физ. восп. и спорту,

И.о. директора ИФКС

 Сидорова В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Профиль "Туризм и гостиничная деятельность", утвержденного Ученым советом ГОУ ВПО "ДОНАУИГС" от 26.08.2021 протокол № 1/4.


Срок действия программы: 2021-2025

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 25.06.2021 № 11

Заведующий кафедрой:


канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

  
(подпись)

Одобрено Предметно-методической комиссией  
кафедры Физического воспитания

Протокол от 25.06.2021 г. № 11

Председатель ПМК:

  
(подпись)

**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>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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>1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>   |   |
| <i>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</i>  |   |
| Знать:  |   |
| <b>Уровень 1</b>  | Свою роль в социальном взаимодействии и командной работе.   |
| <b>Уровень 2</b>  | Социальное взаимодействие и командной работе.   |
| <b>Уровень 3</b>  | Свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.                    |
| Уметь:  |   |
| <b>Уровень 1</b>  | Применять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе.   |
| <b>Уровень 2</b>  | Применять социальное взаимодействие и командной работе.   |
| <b>Уровень 3</b>  | Применять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.          |
| Владеть:  |   |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Уровень 1</b> | Владеть принципами социальных взаимодействий и командной работе.   |
| <b>Уровень 2</b> | Владеть принципами стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.  |
| <b>Уровень 3</b> | Владеть принципами социального взаимодействия и командной работы, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели. |

***В результате освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту"***

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>3.1 Знать:</b>   | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.   |
| <b>3.2 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 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 "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              | 4     | УК-3 УК-7   | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Развитие силы. /Пр/  | 1              | 4     | УК-3 УК-7   | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/                           | 1              | 4     | УК-3 УК-    | Л1.1Л3.1                                | 0          |            |

|   |   |   |           |  |   |  |
|---|---|---|-----------|--|---|--|
|   |   |   | 7         | ЛЗ.3 ЛЗ.6<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2                      |   |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/  | 1 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.1<br>ЛЗ.3 ЛЗ.6<br>ЛЗ.12<br>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 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.6<br>Э1 Э2                   | 0 |  |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/                        | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.2<br>ЛЗ.3 ЛЗ.6<br>Э1 Э2                   | 0 |  |
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/   | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.6 ЛЗ.8<br>ЛЗ.10<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/  | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.6 ЛЗ.8<br>ЛЗ.10<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Борьба</b>   |   |   |           |  |   |  |
| Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/                                    | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.6<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Приемы в стойке. /Пр/   | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.6<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Приемы в партере. /Пр/  | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.6<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/  | 2 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1ЛЗ.3<br>ЛЗ.5 ЛЗ.6<br>ЛЗ.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Мини-футбол</b>  |   |   |           |  |   |  |

|  |   |   |           |   |   |  |
|--|---|---|-----------|---|---|--|
|  |   |   |           |   |   |  |
| Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/ | 2 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/                     | 2 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/                  | 2 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/                   | 2 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника приема и передачи мяча. /Пр/   | 2 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника удара по мячу. /Пр/  | 2 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>   |   |   |           |   |   |  |
| Техника спортивной ходьбы. /Пр/  | 3 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/   | 3 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                                    | 3 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Техника эстафетного бега. /Пр/   | 3 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.7<br>Л3.12<br>Э1 Э2           | 0 |  |

|  |   |   |           |   |   |  |
|--|---|---|-----------|---|---|--|
| <b>Раздел 6. Настольный теннис</b>   |   |   |           |   |   |  |
| Техника безопасности. Правила игры. /Пр/                                   | 3 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/                       | 3 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника подачи и ударов. /Пр/  | 3 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/               | 3 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>                                   |   |   |           |   |   |  |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/                 | 3 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Развитие силы. /Пр/  | 3 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/   | 3 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/                         | 3 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 8. Борьба</b>  |   |   |           |   |   |  |
| Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/ | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |



|   |   |   |           |   |   |  |
|---|---|---|-----------|---|---|--|
| Страховка и самостраховка.<br>Подготовительные и специальные упражнения. /Ср/                                 | 4 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5<br>Э1 Э2               | 0 |  |
| Приемы в стойке. /Пр/   | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Приемы в стойке. /Ср/   | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2                           | 0 |  |
| Приемы в партере. /Пр/  | 4 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Приемы в партере. /Ср/  | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2                           | 0 |  |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/  | 4 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/  | 4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2                           | 0 |  |
| <b>Раздел 9. Спортивные игры</b>  |   |   |           |   |   |  |
| Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/ | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/                        | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/   | 4 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.8<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/  | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.8<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |

|  |   |   |           |  |   |  |
|--|---|---|-----------|--|---|--|
| <b>Раздел 10. Мини-футбол</b>  |   |   |           |  |   |  |
| Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/ | 4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/                     | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/                  | 4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/                   | 4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Техника приема и передачи мяча. /Пр/   | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| Техника удара по мячу. /Пр/  | 4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2     | 0 |  |
| <b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>  |   |   |           |  |   |  |
| Техника спортивной ходьбы /Пр/   | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/   | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                                    | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника эстафетного бега. /Пр/   | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |

|  |   |   |           |   |   |  |
|--|---|---|-----------|---|---|--|
| <b>Раздел 12. Настольный теннис</b>                          |   |   |           |   |   |  |
| Техника безопасности. Правила игры. /Пр/                     | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника безопасности. Правила игры. /Ср/                     | 5 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.9<br>Э1 Э2               | 0 |  |
| Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/         | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника подачи и ударов. /Пр/                                | 5 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/ | 5 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика</b>                    |   |   |           |   |   |  |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/   | 5 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Развитие силы. /Пр/  | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/                             | 5 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/           | 5 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 14. Борьба</b>                                     |   |   |           |   |   |  |

|  |   |   |           |  |   |  |
|--|---|---|-----------|--|---|--|
| Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/                                   | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Ср/                                   | 6 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5<br>Э1 Э2                | 0 |  |
| Приемы в стойке. /Пр/  | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Приемы в партере. /Пр/   | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/   | 6 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>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 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/                        | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Разновидности стоек. /Пр/  | 6 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.8<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/   | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.8<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| <b>Раздел 16. Мини-футбол</b>  |   |   |           |  |   |  |
| Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/                         | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |

|   |   |   |           |  |   |  |
|---|---|---|-----------|--|---|--|
| Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/ | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/  | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника приема и передачи мяча. Техника удара по мячу. /Пр/         | 6 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| <b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>                                   |   |   |           |  |   |  |
| Техника спортивной ходьбы /Пр/                                      | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/                            | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                   | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| Техника эстафетного бега. /Пр/                                      | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| <b>Раздел 18. Атлетическая гимнастика</b>                           |   |   |           |  |   |  |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/          | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/                                    | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/                  | 7 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |

### РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология
- Технология балльно-рейтингового контроля

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

### РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Рекомендуемая литература

##### 1. Основная литература

|      | Авторы,        | Заглавие  | Издательство, год                 |
|------|----------------|---|-----------------------------------|
| Л1.1 | А. Ю. Громаков | Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020 |

##### 3. Методические разработки

|      | Авторы,  | Заглавие  | Издательство, год                 |
|------|--|---|-----------------------------------|
| Л3.1 | В. В. Небесная, Н. А. Гридина                              | Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)   | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016     |
| Л3.2 | 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 |
| Л3.3 | 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           |
| Л3.4 | 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          |
| Л3.5 |  | Основы теории и методики самозащиты без оружия  | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС",               |

|       | Авторы,   | Заглавие   | Издательство, год                 |
|-------|---|--|-----------------------------------|
|       | Г. А. Черепяхин                                 | (самбо): практикум для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов направлений подготовки очной формы обучения (213 с.)  | 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 курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.) | Донецк : ДонАУиГС, 2020           |
| 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--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>                   |  |
| Э2 | <a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a> |  |

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:  
Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.  
Программное обеспечение не применяется.

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

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);

- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №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 ГФСК «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