

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 14.12.2024 02:36:56  
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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление**  
**Профиль «Региональное управление и местное самоуправление»**

Квалификация *Академический бакалавр*

Форма обучения *очная*

Год начала подготовки по учебному плану *2021*

Донецк  
2021

Программу составил(и):

ст. преподаватель  И.Г. Кривец;

ст. преподаватель  М.В. Кулешина

Рецензент(ы):

канд. наук по физ. восп. и спорту, и.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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (квалификация «академический бакалавр», «прикладной бакалавр») (приказ МОН ДНР от 28.09.2016 г. №1008)

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016)

составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
Профиль «Региональное управление и местное самоуправление»

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 Григоренко 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

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

  
(подпись)

---

**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              | 4     | ОК-8        | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Развитие силы. /Пр/   | 1              | 4     | ОК-8        | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/  | 1              | 4     | ОК-8        | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0          |            |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/  | 1              | 4     | ОК-8        | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<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     | ОК-8        | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Э1 Э2          | 0          |            |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/                        | 2              | 6     | ОК-8        | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Э1 Э2          | 0          |            |

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

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

|  |   |   |      |   |   |  |
|--|---|---|------|---|---|--|
| и парных игр. /Пр/   |   |   |      | Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2             |   |  |
| <b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>                                   |   |   |      |   |   |  |
| Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/                 | 3 | 8 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Развитие силы. /Пр/  | 3 | 8 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/   | 3 | 8 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/                         | 3 | 8 | ОК-8 | 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 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Приемы в стойке. /Пр/  | 4 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Приемы в партере. /Пр/   | 4 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/                                 | 4 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>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/             |   |   |      | Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2              |   |  |
| Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/ | 4 | 6 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.8<br>Л3.12<br>Э1 Э2  | 0 |  |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/   | 4 | 6 | ОК-8 | 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 | 4 | ОК-8 | 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 | 6 | ОК-8 | 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 | 4 | ОК-8 | 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 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника приема и передачи мяча. /Пр/   | 4 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.11<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника удара по мячу. /Пр/  | 4 | 4 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.3                                 | 0 |  |

|  |   |   |      |  |   |  |
|--|---|---|------|--|---|--|
|  |   |   |      | Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2             |   |  |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/                     | 5 | 4 | ОК-8 | 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 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.6<br>Л3.7 Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Техника эстафетного бега. /Пр/                               | 5 | 2 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/         | 5 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.9<br>Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Техника подачи и ударов. /Пр/                                | 5 | 4 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Развитие силы. /Пр/  | 5 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2      | 0 |  |
| Развитие силы со снарядами. /Пр/                             | 5 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.1                                     | 0 |  |

|  |   |   |      |   |   |  |
|--|---|---|------|---|---|--|
|  |   |   |      | Л3.3 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2             |   |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/   | 5 | 2 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Приемы в стойке. /Пр/  | 6 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Приемы в партере. /Пр/   | 6 | 4 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.8<br>Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Волейбол. Техника нападения и защиты. /Пр/   | 6 | 4 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | 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 | 2 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| Техника бега на короткие дистанции. /Пр/   | 7 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/                                    | 7 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.3<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2           | 0 |  |
| Техника эстафетного бега. /Пр/   | 7 | 4 | ОК-8 | 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 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.12<br>Э1 Э2          | 0 |  |

|  |   |   |      |                                 |   |  |
|--|---|---|------|---------------------------------|---|--|
| Развитие силы со снарядами. /Пр/                   | 7 | 4 | ОК-8 | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.12<br>Э1 Э2 | 0 |  |
| Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/ | 7 | 6 | ОК-8 | 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»             | Донецк : ДонАУиГС, 2018           |

|       | Авторы,   | Заглавие   | Издательство, год                 |
|-------|---|--|-----------------------------------|
|       |   | всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)   |                                   |
| 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 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--h1aheehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheehel.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