

Составитель:

ст.препод.

_____ Петрова-Ахундова Ю.Л.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент

_____ Гаврилин В.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

Самостоятельно установленным образовательным стандартом по направлению подготовки высшего образования 38.03.01 ЭКОНОМИКА (приказ ФГБОУ ВО «РАНХиГС» от 07.09.2023 г. № 01-24612).

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.01 Экономика, профиль "Финансы и кредит", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2024 протокол № 12.

Срок действия программы: 2024-2028

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 28.03.2024 № 8

Заведующий кафедрой:

канд.биол.наук, доцент, Небесная В.В.

(подпись)

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

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)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

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

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

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

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

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

(подпись)

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	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<i>1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК ОС-7.2: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</i>	
Знать:	
Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Уметь:	
Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
<i>В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"</i>	
3.1	Знать:
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3	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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.2. Правила игры в дартс. Виды и характер соревнований. Документация. Допуск и отстранение от игры. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.3. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.5. Разучивание и закрепление элементов техники выполнения метания дротика. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки	2	4	УК ОС-	Л1.1Л3.3	0	

и выполнения броска. Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная). /Пр/			7.2	Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6		
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 ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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», «утроения», центра. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Раздел 2. Тема "Настольный теннис"						
Тема 2. Настольный теннис. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подач и ударов. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных игр. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.5. Тактическая подготовка: тактика парных игр. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 3. Легкая атлетика. /Ср/	2	2	УК ОС-	Л1.1Л3.3	0	

			7.2	Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4. Легкая атлетика. /Ср/	3	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9	0	

				Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Раздел 5. Тема "Шахматы"						
Тема 5. Шахматы. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.3. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. /Пр/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.4. Принципы разыгрывания дебютов. Типы дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.5. Преждевременные ходы ферзем. Вертикали и диагонали. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.6. Центр Ценность полей, занимаемых различными фигурами. Структуры центра. Подрыв центра. Игра /Пр/	3	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 5.8. Игра. /Пр/	3	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 6. Общая физическая подготовка. /Ср/	3	2	УК ОС-	Л1.1Л3.3	0	

			7.2	Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2		
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Настольный теннис"						
Тема 7. Настольный теннис. /Ср/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Дартс"						

Тема 8. Дартс. /Ср/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.3. Игра «101». Подсчет очков. Закрытие игры четным числом. /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.5. Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. /Пр/	4	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

дистанции. /Пр/				Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2		
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10. Легкая атлетика. /Ср/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Тема "Шахматы"						
Тема 11. Шахматы. /Ср/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.1. Тренировка техники расчета. Реализация материального перевеса. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	

Тема 11.2. Ограничение подвижности и блокада. Закрытый центр. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.4. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. /Пр/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 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	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Тема 11.6. Теория тактики. Комбинационные удары. Уничтожение, отвлечение защитника. Завлечение и перекрытие. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э3 Э4	0	
Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 12. Общая физическая подготовка /Ср/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Настольный теннис"						
Тема 13. Настольный теннис. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	

Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Техника подач и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Дартс"						
Тема 14. Дартс. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.1. Техника безопасности на занятиях по дартсу. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.2. Правила игры в дартс «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.3. Внутригрупповой турнир по игре «501». /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.4. Игра «Американский крикет», общие правила и запись протокола. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э5 Э6	0	
Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"						

Тема 15. Легкая атлетика. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3. Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 Л3.10 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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.2	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонаУиГС», 2019
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонаУиГС, 2018
ЛЗ.4	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019
ЛЗ.5	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.6	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.7	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.8	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.9	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.10	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
ЛЗ.11	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО □ДОНАУИГС□, 2022

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"		
Э1	Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики	http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/
Э2	Спорт. Физическая культура: электронные книги, журналы и статьи	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A
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: 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		
<ul style="list-style-type: none"> - игровой зал №1 (корпус №2); - зал единоборств №2 (корпус №2); - тренажерный зал (общезитие №3); - зал для настольного тенниса (общезитие №3); - 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
<p>Контрольные вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В каком году появился баскетбол как игра? 2. Кто придумал баскетбол? 3. Размеры баскетбольной площадки? 4. Какова высота баскетбольной корзины? 5. Из скольких периодов состоит игра? 6. Может ли матч закончиться ничейным счетом? 7. Как начинается игра? 8. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? 9. Как баскетболисты перемещаются по площадке? 10. Что такое «стойка баскетболиста»? 11. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча? 12. Допускается ли команда к соревнованиям, если в ее составе менее 5 человек? 13. Что является основными техническими приемами в баскетболе? 14. Какое количество замен разрешается делать во время игры? 15. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать? 16. Чем отличается стойка защитника от нападающего? 17. Какое количество очков приносит штрафной бросок? 18. Что называется зоной нападения в баскетболе? 19. Что называется зоной защиты? 20. В каком случае команда получает три очка при попадании мяча в кольцо? 21. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? 22. После какого периода происходит смена колец? 23. На каком расстоянии от нападающего, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки? 24. Какие действия может предпринимать игрок, остановившийся после ведения мяча? 25. От чего зависит успех защитника при перехвате мяча?

26. Каковы правильные действия травмированного игрока при повреждении пальцев рук?
27. Останавливается ли игра при травме игрока?
28. Что происходит после получения игроками одной команды четырех фолов (командный фол) в четверти?
29. Что происходит с игроком, получившим 5 фолов?
30. Что означают эти жесты судьи?

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 приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПУД.

Тесты ВФСК «ГТО».

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.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ГФС «ГТО ДНР».

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.