

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: заместитель директора
Дата подписания: 15.01.2026 17:55:25
Уникальный программный ключ:
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

Приложение 3
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Логистика
(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2023

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Панасюк Оксана Владимировна., ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Кривец Ирина Григорьевна ., ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Венжега Руслан Александрович., заведующий кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б.1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого института управления – филиала РАНХиГС.

протокол №2 от «7» ноября 2025 г.

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-7.3: Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Знать:

Уровень 1	Знает средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 2	Знает способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 3	Знает средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уметь:

Уровень 1	Применять средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 2	Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 3	Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Владеть:

Уровень 1	Средствами освоения основных двигательных действий.
Уровень 2	Способами самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 3	Средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-7.4: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Знать:

Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Уметь:

Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
------------------	---

Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Владеть:	
Уровень 1	Средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 3	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

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

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 "Борьба"						
Тема 1.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Приемы в стойке /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

				Л3.11 Л3.12 Э1 Э2		
Тема 1.3 Приемы в партере. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	2	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Спортивные игры"						
Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	2	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	2	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	

Раздел 3. Тема "Мини-футбол"						
Тема 3.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.6 Техника удара по мячу. /Пр/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.6 Техника удара по мячу. /Ср/	2	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11	0	

				ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	3	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Развитие силы. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Тема "Настольный теннис"						
Тема 6.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	3	6	УК-7.3	Л1.1ЛЗ.3	0	

			УК-7.4	ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	3	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.9 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Борьба"						
Тема 7.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Приемы в стойке. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.3 Приемы в партере. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	4	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Спортивные игры"						
Тема 8.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12	0	

				Э1 Э2		
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	4	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	4	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 9. Тема "Мини-футбол"						
Тема 9.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.6 Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10	0	

				ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 9.6 Техника удара по мячу. /Ср/	4	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Тема "Настольный теннис"						
Тема 11.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	

Тема 11.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Техника подач и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 12. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 12.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие силы. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Борьба"						
Тема 13.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Приемы в стойке /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Приемы в партере. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11	0	

				Л3.12 Э1 Э2		
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Спортивные игры"						
Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Ср/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 15. Мини-футбол						
Тема 6.1. Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.2.	6	2	УК-7.3	Л1.1Л3.3	0	

Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/			УК-7.4	ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 6.3. Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4. Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.5. Техника приема и передачи мяча. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Ср/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 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	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		комплекса : учебное пособие (168 с.)	
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
ЛЗ.4	Г. А. Черепашин	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.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	А. Н. Гридин	Мини-футбол : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельных занятий студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы	Донецк : ДонАУиГС, 2017

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		обучения (83 с.)	
ЛЗ.11	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.12	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	http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/	
Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A	

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 (общеежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общеежитие №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 Донецкого филиала РАНХиГС.

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.

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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.013. Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Логистика
(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2023

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

*Панасюк Оксана Владимировна., ст. преподаватель кафедры
физического воспитания*

*Кривец Ирина Григорьевна ., ст. преподаватель кафедры
физического воспитания*

Заведующий кафедрой:

*Венжега Руслан Александрович., заведующий кафедрой физического
воспитания*

Рабочая программа дисциплины Б.1.О.13 Элективные курсы по
физической культуре и спорту одобрена на заседании кафедры
физического воспитания Донецкого института управления – филиала
РАНХиГС.

протокол № 2 от «7» ноября 2025 г.

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-7.3: Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Знать:

Уровень 1	Знает средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 2	Знает способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 3	Знает средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уметь:

Уровень 1	Применять средства освоения основных двигательных действий.
Уровень 2	Применять способы самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 3	Применять средства освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Владеть:

Уровень 1	Средствами освоения основных двигательных действий.
Уровень 2	Способами самостоятельного совершенствования основных физических качеств.
Уровень 3	Средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-7.4: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Знать:

Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Уметь:

Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
------------------	---

Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Владеть:	
Уровень 1	Средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 3	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

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

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 "Атлетическая гимнастика"						
Тема 1.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Развитие силы. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10	0	

				Э1 Э2		
Тема 1.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	2	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Настольный теннис"						
Тема 2.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	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-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 2.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	2	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5	0	

дистанции. /Пр/				ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2		
Тема 3.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	2	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 ЛЗ.11 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Спортивные игры"						
Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.2 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	

Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	3	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	3	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 6.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	3	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11	0	

				Э1 Э2		
Раздел 7. Тема "Настольный теннис"						
Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Техника подачи и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 8.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Развитие силы. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	4	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10	0	

				Э1 Э2		
Раздел 9. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 9.1 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	4	6	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 11. Тема "Спортивные игры"						

Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 12. Тема "Общая физическая подготовка"						
Тема 12.1 Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Пр/	5	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силовой выносливости. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10	0	

				Л3.11 Э1 Э2		
Тема 12.4 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	5	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Настольный теннис"						
Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Техника подачи и ударов.Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 14.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.2 Развитие силы. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.3 Развитие силы со снарядами. /Ср/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тема 14.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5	0	

				ЛЗ.10 Э1 Э2		
Раздел 15. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.3 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Ср/	6	4	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.10 Э1 Э2	0	
Тема 15.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	6	2	УК-7.3 УК-7.4	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.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	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2018
ЛЗ.4	В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко	Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУиГС", 2019
ЛЗ.5	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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
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	http://xn--h1aheeehel.xn--placf/	
Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A	

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 Донецкого филиала РАНХиГС.

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.

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.