

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: проректор  
Дата подписания: 25.03.2021 г.  
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**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.03.15 "Элективные курсы по физической культуре и спорту"**

**Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**  
**Профиль "Менеджмент непроизводственной сферы"**

Квалификация	<i>Академический бакалавр</i>
Форма обучения	<i>заочная</i>
Общая трудоемкость	<i>0 ЗЕТ</i>
Год начала подготовки по учебному плану	<i>2021</i>

Составитель(и):

, ст.препод.

\_\_\_\_\_Мирошниченко В.В.

Рецензент(ы):

канд. наук по физ. восп. и спорту,  
и.о. директора института  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_Сидорова В.В.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.01.2016 г. № 7)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ Профиль "Менеджмент непромышленной сферы", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 25.03.2021 протокол № 8/4.

Срок действия программы: 2021-2025

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от 29.01.2021 № 6

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 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 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 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"**

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"**

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-7: 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 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**

<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Л3.1 Э1 Э2	0	
Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/	1	98		Л1.1Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	1	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Пр/	1	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.  /Пр/	1	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. /Пр/	1	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	1	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.9 Л3.10	0	

				Л3.11 Э1 Э2		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика.</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Настольный теннис.</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника безопасности. Правила игры. /Ср/	2	140	ОК-7	Л1.1Л3.1 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>						

Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	2	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
/Ср/	3	64			0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5	0	

мяча, ведение и передача мяча. /Пр/				Л3.10 Э1 Э2		
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие гибкости. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	3	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры.	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	



/Пр/				Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2		
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подач и ударов. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>						
Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы. /Ср/	4	10	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>						
Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при	4	8	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

беге на средние дистанции. /Пр/				Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2		
Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 12. Спортивные игры</b>						
Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2	0	
Волейбол. Техника нападения и защиты.	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

Двухсторонняя игра /Пр/				Л3.5 Л3.7 Л3.10 Э1 Э2		
Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 13. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Настольный теннис</b>						
Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника подачи и ударов. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 15. Аглетическая гимнастика</b>						

Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Развитие силы со снарядами. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
Специальная силовая подготовка на тренажерах /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 16. Легкая атлетика</b>						
Спортивная подготовка легкоатлета. Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Спортивная и техническая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. /Пр/	4	4	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
Техника эстафетного бега. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>						
Техника спортивной ходьбы. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Э1 Э2	0	
Техника бега на средние и длинные	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3	0	

дистанции. /Пр/				Л3.4 Л3.6 Э1 Э2		
Техника эстафетного бега. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.9 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 18. Общая физическая подготовка</b>						
Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0	
Развитие силовой выносливости. /Пр/	4	2	ОК-7	Л1.1Л3.3 Л3.10 Л3.11 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 «ЛТО 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.)	
<b>3. Методические разработки</b>			
	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
ЛЗ.10	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр»	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
		всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	
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	<a href="http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/">http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/</a>	
Э2	<a href="https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A">https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A</a>	

#### 4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Программное обеспечение не применяется.

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

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

#### 4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общезитие №3);
- зал для настольного тенниса (общезитие №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 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 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 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.