

Составитель:

ст.препод.

_____ Панасюк О.В.

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 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970);

Самостоятельно установленным образовательным стандартам по направлению подготовки высшего образования 38.03.02 Менеджмент (приказ ФГБОУ ВО "РАНХиГС" от 07.09.2023 г. №01-24604)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Профиль "Маркетинг", 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 освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.</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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|-----------|--|---|--|
| Тема 1.6. Разучивание элементов подготовки и выполнения броска. Положение рук. Хват. Прицеливание. Фазы броска (начальная, средняя и заключительная). /Пр/ | 2 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | 0 | |
| 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 Л3.10 Л3.9 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», «угроения», центра. /Пр/ | 2 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.8 Л3.9 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-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 3.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/ | 2 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 3 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 5. Тема "Шахматы" | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|-----------|---|---|--|
| Тема 5. Шахматы. /Ср/ | 3 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 5.8. Игра. /Пр/ | 3 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 Э3 Э4 | 0 | |
| Раздел 6. Тема "Общая физическая подготовка" | | | | | | |
| Тема 6. Общая физическая подготовка. /Ср/ | 3 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|-----------|---|---|--|
| /Пр/ | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 6.2 Развитие ловкости. /Пр/ | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 6.3 Развитие гибкости. /Пр/ | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 6.4 Развитие силовой выносливости. /Пр/ | 3 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 7.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/ | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.8 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 7.3 Техника подачи и ударов. /Пр/ | 4 | 6 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 8. Тема "Дартс" | | | | | | |
| Тема 8. Дартс. /Ср/ | 4 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | 0 | |
| Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях | 4 | 2 | УК ОС- | Л1.1Л3.1 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---------------|--|---|--|
| по дартсу. /Пр/ | | | 7.2 | Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | | |
| Тема 8.2. Правила игр в дартс «101», «170», «301». /Пр/ | 4 | 2 | УК ОС- 7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | 0 | |
| Тема 8.6. Игра «170» Внутригрупповой турнир. /Пр/ | 4 | 2 | УК ОС- 7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 9.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на средние дистанции. /Пр/ | 4 | 6 | УК ОС- 7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 9.3 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/ | 4 | 6 | УК ОС- 7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/ | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 11. Тема "Шахматы" | | | | | | |
| Тема 11. Шахматы. /Ср/ | 5 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 12.1. Развитие силовых качеств. /Пр/ | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 12.2. Развитие ловкости. Развитие гибкости. /Пр/ | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 12.3. Развитие силовой выносливости. /Пр/ | 5 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 13.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/ | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.8 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Раздел 14. Тема "Дартс" | | | | | | |
| Тема 14. Дартс. /Ср/ | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | 0 | |
| Тема 14.5. Крикет без набора очков. Варианты крикета. /Пр/ | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 Э5 Э6 | 0 | |
| Тема 14.6. Крикет с набором очков (Американский). /Пр/ | 6 | 2 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |
| Тема 15.1 Спортивная подготовка легкоатлета. /Пр/ | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.9 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|-----------|--|---|--|
| | | | | Э1 Э2 | | |
| Тема 15.2 Спортивная и техническая подготовка при беге на короткие дистанции /Пр/ | 6 | 4 | УК ОС-7.2 | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.10 Л3.5 Л3.9 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 Л3.10 Л3.9 Э1 Э2 | 0 | |

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

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

Комбинированные технологии

- Личностно-ориентированная технология

Инновационные методы

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

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

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература

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

3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| Л3.1 | В. В. Небесная, Н. А. Гридина | Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.) | Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016 |
| Л3.2 | А. Н. Гридин, В. В. Небесная | Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.) | Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019 |
| Л3.3 | В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. | Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации | Донецк : ДонАУиГС, 2018 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|-------|---|--|-----------------------------------|
| | Агишева, А. Е. Гуленок | для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.) | |
| ЛЗ.4 | В. В. Небесная, В. В. Мирошниченко | Оздоровительный бег: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.) | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2019 |
| ЛЗ.5 | 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 | http://xn--hlahceehel.xn--placf/ | |
| Э2 | https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A | |
| Э3 | http://russiachess.org/ | |
| Э4 | http://www.fide.com/ | |

| | | |
|----|---|--|
| Э5 | http://dartsrf.ru/oldsite/12rules/rules.pdf | |
| Э6 | 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

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

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 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.