

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

СОГЛАСОВАНО

Декан экономического факультета к.э.н.,
доцент Узун И.Н.

«26» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н., доцент Трусова О.В.

«24» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

на 2024/2027 учебные года

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Профиль подготовки

«Бухучет, анализ и аудит», «Внешнеэкономические связи и таможенный консалтинг», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Налоги и налоговый консалтинг».

квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения:
(очная)

Год набора **2024**

Тирасполь, 2024 год

Рабочая программа дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Бухучет, анализ и аудит», «Внешнеэкономические связи и таможенный консалтинг», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Налоги и налоговый консалтинг».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Гамалицкая Г.М.

Ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Кольцов Д.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

«26» 09 2024 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«26» 09 2024 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающих кафедр

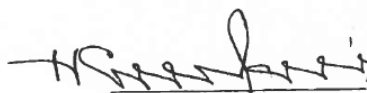
«26» 09 2024 г.

«Экономической теории и мировой экономики» профессор, к.э.н.



/Узун И.Н.

Зав. Кафедрой «Экономики и менеджмента» доцент, к.э.н.



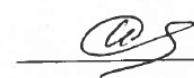
/Смоленский Н.Н.

Зав. Кафедрой «Бухгалтерского учета анализа и аудита» доцент, к.э.н.



/Стасюк Т.П.

Зав. Кафедрой «Финансы и кредит» доцент, к.э.н.



/Сафронов Ю.М.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания обучающегося вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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 подготовленности, определяющей психофизическую готовность занимающихся к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.О.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических и самостоятельных занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

Самостоятельные занятия помогают занимающимся более углубленно (детально) усвоить изученный материал пройденный на практических занятиях.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД ук-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД ук-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся по семестрам:

Семестр	Трудоемкость в часах	Лек-ии	Учебно- практические занятия (практические)	Контрол	Самост. работы	Форма итогового контроля
II	66		40	-	26	зачет
Итого за 1 курс:	66		40	-	26	зачет
III	65		40	-	25	-
IV	66		40	-	26	зачет
Итого за 2 курс:	131		80	-	51	зачет
V	65		40	-	25	-
VI	66		40	-	26	зачет
Итого за 3 курс:	131		80	-	51	зачет
Всего:	328		200	-	128	зачет

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ Раздела	Наименование разделов		Внеаудиторная работа					СР
		Всего	Вид деятельности(практический)					
			Л/а	В/б	Б/б	Ф/б,Б/н		
1 курс (2-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	48	8	10	6	8	16	
2	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	10	
	Итого:	66	10	12	8	10	26	
2 курс (3-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	47	6	10	8	8	15	
2	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	10	
	Итого:	65	8	12	10	10	25	
2 курс (4-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	48	8	10	6	8	16	
2	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	10	
	Итого:	66	10	12	8	10	26	
3 курс (5-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	47	6	10	8	8	15	
2	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	10	
	Итого:	65	8	12	10	10	25	
3 курс (6-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	48	8	10	6	8	16	
2	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	10	
	Итого:	66	10	12	8	10	26	

Примечание: *Л/а*- легкая атлетика, *В/б* – волейбол, *Б/б* – баскетбол, *Ф/б* – футбол, *Б/н* – бадминтон, *СР*- самостоятельная работа.

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских)
занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы
обучающихся)**

Практические занятия (1 курс) 2 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	8	1. Базовый вид. Легкая атлетика. 1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта) (дополнительное тестирование челночный бег 3х10). Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.2. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Контрольное тестирование, бег 2000 м (ж), 3000 м (м). 1.3. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки. 1.4. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2.	2	2	2.ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3.	1	10	3. Базовый вид. Волейбол. 3.1. Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки,	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			падения). 3.2.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 3.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 3.4.Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении. 3.5.Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.	
4.	2	2	4. ОФП. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5.	1	6	5. Базовый вид. Баскетбол. 5.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 5.2.Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 5.3.Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6.	2	2	6. ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7.	1	8	7. Базовый вид. Футбол (мужчины). 7.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 7.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком). 7.3.Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы,	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). 7.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). 7. Бадминтон (Женщины). 7.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). 7.2.Обучение жонглированию воланом. 7.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 7.4.Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
8.	2	2	8. ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	ИТО-ГО:	40		

Практические занятия (2 курс) 3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	6	1. Базовый вид. Легкая атлетика. 1.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м. 1.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера. 1.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге, передача эстафетной палочки). Текущее тестирование 8X50 метров.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

2.	2	2	2.ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3.	1	10	3. Базовый вид. Волейбол. 3.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 3.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 3.3.Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 3.4.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. 3.5.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4.	2	2	4. ОФП. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5.	1	8	5. Базовый вид. Баскетбол. 5.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). 5.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 5.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 5.4.Упражнения для дальнейшего обучения технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6.	2	2	6. ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7.	1	8	7. Базовый вид. Футбол (мужчины). 7.1.Упражнения для обучения	Учебно-методическое

			техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 7.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 7.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 7.4. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 7. Бадминтон (Женщины). 7.1. Дальнейшее обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки) 7.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом. 7.3. Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 7.4. Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	пособие, рисунки, таблицы
8.	2	2	8. ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	ИТО-ГО:	40		

Практические занятия (2 курс) 4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	8	1. Базовый вид. Легкая атлетика. 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.2. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров –	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			муж., 2000 метров – жен.). 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.	
2.	2	2	2.ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3.	1	10	3. Базовый вид. Волейбол. 3.1. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. 3.2. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 3.3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 3.4. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары. 3.5. Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования. Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4.	2	2	4. ОФП. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5.	1	6	5. Базовый вид. Баскетбол. 5.1. Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			5.2. Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 5.3. Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».	
6.	2	2	6. ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7.	1	8	7. Базовый вид. Футбол (мужчины). 7.1. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 7.2. Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. 7.3. Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». 7.4. Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение». Контрольное тестирование. 7. Бадминтон (Женщины). 7.1. Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу. 7.2. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий). 7.3. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая). 7.4. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8.	2	2	8. ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	ИТО-ГО:	40		

Практические занятия (3 курс) 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	6	1. Базовый вид. Легкая атлетика. 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование: бег 150 метров. 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). Текущее тестирование: 12-мин. тест Купера. 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2.	2	2	2.ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3.	1	10	3. Базовый вид. Волейбол. 3.1. Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий. 3.2. Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты. 3.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 3.4. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования. 3.5. Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4.	2	2	4. ОФП. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

5.	1	8	5. Базовый вид. Баскетбол. 5.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты. 5.2. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые). 5.3. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы). 5.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6.	2	2	6. ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7.	1	8	7. Базовый вид. Футбол (мужчины). 7.1. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 7.2. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 7.3. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 7.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 7. Бадминтон (Женщины). 7.1. Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки) 7.2. Совершенствование жонглированию воланом. 7.3. Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 7.4. Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
8.	2	2	8. ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Учебно-методическое

				пособие, рисунки, таблицы
	ИТО-ГО:	40		

Практические занятия (3 курс) 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	8	1. Базовый вид. Легкая атлетика. 1.1. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.2. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону). Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м). 1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2.	2	2	2.ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3.	1	10	3. Базовый вид. Волейбол. 3.1. Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 3.2. Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			атакующих ударов. 3.3. Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 3.4. Игровая и соревновательная деятельность. 3.5. Контрольное тестирование.	
4.	2	2	4. ОФП. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5.	1	6	5. Базовый вид. Баскетбол. 5.1. Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрового», «нападение без центрового». 5.2. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 5.3. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков. Упражнения для дальнейшего обучения командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
6.	2	2	6. ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
7.	1	8	7. Базовый вид. Футбол (мужчины). 7.1. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой. 7.2. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. 7.3. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». 7.4. Дальнейшее обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			7. Бадминтон (Женщины). 7.1. Совершенствование техники защитных ударов снизу. 7.2. Совершенствование техники боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий). 7.3. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая). 7.4. Совершенствование техники подачи (высокой атакующей, плоской).	
8.	2	2	8. ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	ИТО-ГО:	40		

Самостоятельная работа

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	4	Причины травматизма на занятиях «Элективный курс по физической культуре и спорту».	Учебно-методическое пособие
2	1	4	Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью.	Учебно-методическое пособие
3	1	4	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	Учебно-методическое пособие
4	1	4	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	Учебно-методическое пособие
5	2	2	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Учебно-методическое пособие
6	2	4	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.	Учебно-методическое пособие
7	2	4	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).	Учебно-методическое пособие
8	1	4	Бег. Виды бега. Дистанции.	Учебно-методическое

				пособие
9	1	4	Основы техники низкого старта.	Учебно-методическое пособие
10	1	4	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).	Учебно-методическое пособие
11	1	3	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.	Учебно-методическое пособие
12	2	4	Формы организации ППФП в ВУЗе.	Учебно-методическое пособие
13	2	4	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.	Учебно-методическое пособие
14	2	2	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.	Учебно-методическое пособие
15	1	8	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).	Учебно-методическое пособие
16	1	8	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).	Учебно-методическое пособие
17	2	5	Основные технические приемы игры в футболе.	Учебно-методическое пособие
18	2	5	Раскрыть технику удара по мячу в футболе.	Учебно-методическое пособие
19	1	4	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	Учебно-методическое пособие
20	1	4	Факторы, определяющие здоровье человека.	Учебно-методическое пособие
21	1	4	Бадминтон. Правила игры.	Учебно-методическое пособие
22	1	3	Современные популярные системы физических упражнений.	Учебно-методическое пособие
23	2	3	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
24	2	3	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
25	2	4	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
26	1	4	Правила игры в волейбол	Учебно-методическое

			(длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).	пособие
27	1	4	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).	Учебно-методическое пособие
28	1	4	Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).	Учебно-методическое пособие
29	1	4	История возникновения игры: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.	Учебно-методическое пособие
30	2	4	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
31	2	3	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Учебно-методическое пособие
32	2	3	Методика составления комплексов ОРУ для разминки.	Учебно-методическое пособие
ИТОГО		128		

5. Курсовое проектирование - не предусмотрено.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронно й версии
Основная литература						
1.	Физическая культура для обучающихся по экономическим специальностям	Гамалицкая Г.М., Кольцов Д.А	2023	15	+	Кафедра ЛАВВСиТ

2.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Физическая культура	Дашинорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
5.	Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика	Арапу Н.Г., Ноур Г.М	2010	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного	2004	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Дисциплина предусматривает практические и самостоятельные занятия. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1.	Элективный курс по ФК и спорту	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2.	Элективный курс по ФК и спорту	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3.	Элективный курс по ФК и спорту	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по Элективным курсам по физической культуре и спорту при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (66 ч.)

Курс – I. **Группа**–ЭФ24ДР62ТК1, ЭФ24ДР62ФК1, ЭФ24ДР62НН1, ЭФ24ДР62БУ1, ЭФ24ДР62ЭМ1.

семестр– 2.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц (часов)
Элективные курсы по ФК и спорту	бакалавриат	Б1.О.07	66
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (131 ч.)

Курс – II. **Группа**– ЭФ24ДР62ТК1, ЭФ24ДР62ФК1, ЭФ24ДР62НН1, ЭФ24ДР62БУ1, ЭФ24ДР62ЭМ1.

Семестр – 3,4

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц (часов)
---------------------------------	--	---	------------------------------------

Элек. курсы по ФК и спорту	бакалавриат	Б1.О.07	131
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (131 ч.)

Курс – III. **Группа**– ЭФ24ДР62ТК1, ЭФ24ДР62ФК1, ЭФ24ДР62НН1, ЭФ24ДР62БУ1, ЭФ24ДР62ЭМ1.

семестр– 5,6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) <i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i>	Количество зачетных единиц (часов)
Элективные курсы по ФК и спорту	бакалавриат	Б1.О.07	131
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			