

**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 Грусова О.В.

«13» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**на 2024/2027 учебные года**

**Специальность**

**38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация**

**«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»**

**«Финансово-экономическая безопасность»**

**квалификация (степень)**

**Экономист**

**Форма обучения:**

**(очная)**

**Год набора 2024**

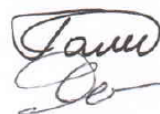
**Тирасполь, 2024 год**

Рабочая программа дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по специализации «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», «Финансово-экономическая безопасность»

---

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

«16» 09 2024 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«16» 09 2024 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающих кафедр

«19» 09 2024 г.

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

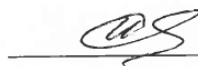
«19» 09 2024 г.



/Стасюк Т.П.

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

«19» 09 2024 г.



/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 и 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 занятию физической культурой и спортом, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | 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.<br>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<br>в часах | Лек-ии | Учебно-<br>практические<br>занятия<br>(практические) | Контрол | Самост.<br>работы | Форма<br>итогового<br>контроля |
|---------------------|-------------------------|--------|------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------------------------------|
| II                  | 66                      |        | 40                                                   | -       | 26                | зачет                          |
| Итого за<br>1 курс: | 66                      |        | 40                                                   | -       | 26                | зачет                          |
| III                 | 65                      |        | 40                                                   | -       | 25                | -                              |
| IV                  | 66                      |        | 40                                                   | -       | 26                | зачет                          |
| Итого за<br>2 курс: | 131                     |        | 80                                                   | -       | 51                | зачет                          |
| V                   | 65                      |        | 40                                                   | -       | 25                | -                              |
| VI                  | 66                      |        | 40                                                   | -       | 26                | зачет                          |
| Итого за<br>3 курс: | 131                     |        | 80                                                   | -       | 51                | зачет                          |
| Всего:              | 328                     |        | 200                                                  | -       | 128               | зачет                          |

## 4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| №<br>Раздела         | Наименование разделов                |       | Внеаудиторная работа           |     |     |         |    |
|----------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------|-----|-----|---------|----|
|                      |                                      | Всего | Вид деятельности(практический) |     |     |         | СР |
|                      |                                      |       | 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**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Номер<br/>раздела<br/>дисциплины</b> | <b>Объем<br/>часов</b> | <b>Темы практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Учебно-наглядные<br/>пособия</b>           |
|------------------|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.               | 1                                       | 8                      | <b>1. Базовый вид. Легкая атлетика.</b><br>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).<br>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).<br>1.3. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.<br>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                      | <b>2.ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 3.               | 1                                       | 10                     | <b>3. Базовый вид. Волейбол.</b><br>3.1. Упражнения для обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Учебно-методическое                           |

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

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

### Практические занятия (2 курс) 3 семестр

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Темы практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Учебно-наглядные пособия                      |
|-------|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.    | 1                        | 6           | <b>1. Базовый вид. Легкая атлетика.</b><br>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.<br>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.<br>1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |
|----|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |   |    | беге, передача эстафетной палочки).<br>Текущее тестирование 8Х50 метров.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |
| 2. | 2 | 2  | <b>2.ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 3. | 1 | 10 | <b>3. Базовый вид. Волейбол.</b><br>3.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.<br>3.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.<br>3.3.Упражнения для обучения технике нижней подачи и верхней подачи.<br>3.4.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.<br>3.5.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.                                                                                                                                      | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 4. | 2 | 2  | <b>4. ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития прыгучести.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 5. | 1 | 8  | <b>5. Базовый вид. Баскетбол.</b><br>5.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).<br>5.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).<br>5.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).<br>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  | <b>6. ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |

|    |                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |
|----|----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 7. | 1              | 8         | <b>7. Базовый вид. Футбол (мужчины).</b><br>7.1. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).<br>7.2. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).<br>7.3. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).<br>7.4. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).<br><b>7. Бадминтон (Женщины).</b><br>7.1. Дальнейшее обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)<br>7.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом.<br>7.3. Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).<br>7.4. Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 8. | 2              | 2         | <b>8. ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
|    | <b>ИТО-ГО:</b> | <b>40</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |

### Практические занятия (2 курс) 4 семестр

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Темы практических занятий                                                                                                                                                                                    | Учебно-наглядные пособия                      |
|-------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.    | 1                        | 8           | <b>1. Базовый вид. Легкая атлетика.</b><br>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Тесты общей физической подготовленности: (100 | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |
|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |   |    | <p>метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.2. Тест общей физической подготовленности:(3000 метров – муж.,2000 метров – жен.).</p> <p>1.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |
| 2. | 2 | 2  | <b>2.ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 3. | 1 | 10 | <p><b>3. Базовый вид. Волейбол.</b></p> <p>3.1. Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>3.2. Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>3.3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>3.4. Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>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.</p> | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 4. | 2 | 2  | <b>4. ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития прыгучести.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
| 5. | 1 | 6  | <p><b>5. Базовый вид. Баскетбол.</b></p> <p>5.1. Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |

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

### Практические занятия (3 курс) 5 семестр

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

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

|    |                |           |                                                               |                                               |
|----|----------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 8. | 2              | 2         | 8. <b>ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития выносливости. | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
|    | <b>ИТО-ГО:</b> | <b>40</b> |                                                               |                                               |

### Практические занятия (3 курс) 6 семестр

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

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

|    |                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |
|----|----------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |                |           | <p>игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p><b>7. Бадминтон (Женщины).</b></p> <p>7.1. Совершенствование технике защитных ударов снизу.</p> <p>7.2. Совершенствование технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).</p> <p>7.3. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).</p> <p>7.4. Совершенствование технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> |                                               |
| 8. | 2              | 2         | 8. <b>ОФП.</b> Комплекс упражнений для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы |
|    | <b>ИТО-ГО:</b> | <b>40</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |

### 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 игр.              | Учебно-методическое пособие |
| 7     | 2                        | 4           | Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота,                          | Учебно-методическое пособие |

|    |   |   |                                                                                                                         |                             |
|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|    |   |   | ловкость, гибкость).                                                                                                    |                             |
| 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)                              | Учебно-методическое пособие |

|              |   |            |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|--------------|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|              |   |            | упражнений).                                                                                                                                                                                                            |                             |
| 26           | 1 | 4          | Правила игры в волейбол (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). | Учебно-методическое 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 |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>128</b> |                                                                                                                                                                                                                         |                             |

## 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 электронной версии |
|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|
| <b>Основная литература</b> |                                                      |                                 |             |                    |                    |                                     |
| 1.                         | Физическая культура для обучающихся по экономическим | Гамалицкая Г.М.,<br>Кольцов Д.А | 2023        | 15                 | +                  | Кафедра ЛАВВСиТ                     |

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

## 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                         | <b>Стадион:</b><br>- беговые дорожки;<br>- сектор для прыжков в длину с разбега;<br>- гимнастический городок.                                                                                                                                              | Аренда                                                                             |
| 2.    | Элективный курс по ФК и спорту                         | <b>Стадион:</b><br>- открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).                                                                                                                                                              | Аренда                                                                             |
| 3.    | Элективный курс по ФК и спорту                         | <b>Инвентарь:</b><br>- футбольные мячи;<br>- баскетбольные мячи;<br>- волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- секундомер, свисток;<br>- кариматы;<br>- гантели;<br>- набивные мячи<br>- скакалки<br>- ракетки для бадминтона и воланы<br>- 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 – ЭФ24ДР62ЭК1, ЭФ24ДР65ФЭ1.

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                                                                          | экономист                                                              | Б1.О.07                                                                                            | 66                                 |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                                                             |                                                                        |                                                                                                    |                                    |
| «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– ЭФ24ДР62ЭК1, ЭФ24ДР65ФЭ1.

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                                |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                                                             |                                                                        |                                                   |                                    |
| «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 – ЭФ24ДР62ЭК1, ЭФ24ДР65ФЭ1.**

**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                                                                          | экономист                                                              | Б1.О.07                                                                                                   | 131                                |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                                                             |                                                                        |                                                                                                           |                                    |
| «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности» |                                                                        |                                                                                                           |                                    |