

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.И.

«27» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. Декана факультета «Физическая
культура и спорт» к.т.н. доцент Трусова О.В.

«30» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

на 2023/2026 учебные года

Специальность

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

«Финансово-экономическая безопасность»

квалификация (степень)

Экономист

Форма обучения:
(заочная)

Год набора **2023**

Тирасполь, 2023 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*».

Составитель рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Гамалицкая Г.М.

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

«21» сентября 2023 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

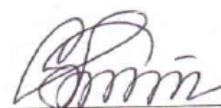
«21» сентября 2023 г.



Деркаченко И.В.

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

«27» сентября 2023 г.



Стасюк Т.П.

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

«27» сентября 2023 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, 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.10 «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.

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 занимающегося.

Самостоятельные занятия помогают занимающимся более углублено (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	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

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	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		6	4	56	зачет
Итого за 1 курс:	66		6	4	56	зачет
III	65		8	-	57	-
IV	66		6	4	56	зачет
Итого за 2 курс:	131		14	4	113	зачет
V	65		8	-	57	-
VI	66		6	4	56	зачет
Итого за 3 курс:	131		14	4	113	зачет
Всего:	328		34	12	282	зачет

4.2 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ Раздела	Наименование разделов	Всего	Внеаудиторная работа					СР
			Вид деятельности(практический)					
			Л/а	В/б	Б/б	Ф/б,Б/н	контроль	
1 курс (2-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	36	4	-	-	-	2	30
2	Общая физическая подготовка	30	2	-	-	-	2	26
	Итого:	66	6	-	-	-	4	56
2 курс (3-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	36	-	6	-	-		30
2	Общая физическая подготовка	29	-	2	-	-		27
	Итого:	65	-	8	-	-		57
2 курс (4-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	36	-	-	4	-	2	30
2	Общая физическая подготовка	30	-	-	2	-	2	26
	Итого:	66	-	-	6	-	4	56
3 курс (5-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	36	-	2	-	4		30
2	Общая физическая подготовка	29	-	-	-	2		27
	Итого:	65	-	2	-	6		57
3 курс (6-й семестр)								
1	Базовые физкультурно-спортивные виды	36	-	2	-	2	2	30
2	Общая физическая подготовка	30	-	-	-	2	2	26
	Итого:	66	-	2	-	4	4	56

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	4	1. Базовый вид. Легкая атлетика. 1.1. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки. 1.2. 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
	Итого:	6		

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. Волейбол. 1.1. Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). 1.2. Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			движении, у сетки. 1.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.	
2.	2	2	2. ОФП. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	Итого:	8		

Практические занятия (2 курс) 4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	4	1. Базовый вид. Баскетбол. 1.1.Упражнения для дальнейшего обучения технике владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). 1.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2.	2	2	2. ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	Итого:	6		

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. Волейбол. 1.1. Упражнения для обучения технике подачи. (нижняя, верхняя, боковая). Базовый вид. Футбол (мужчины). 1.2. Упражнения для обучения технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком). Бадминтон (Женщины). 1.3. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). Обучение жонглированию воланом. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
2.	2	2	2. ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	Итого:	8		

Практические занятия (3 курс) 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	4	Базовый вид. Волейбол. 1.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. Базовый вид. Футбол (мужчины). 1.2. Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2.	2	2	2.ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
	Итого:	6		

Самостоятельная работа

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	7	Причины травматизма на занятиях «Элективный курс по физической культуре и спорту».	Учебно-методическое пособие
2	1	7	Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью.	Учебно-методическое пособие
3	1	8	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	Учебно-методическое пособие
4	1	8	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	Учебно-методическое пособие
5	2	8	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Учебно-методическое пособие
6	2	8	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.	Учебно-методическое пособие
7	2	10	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).	Учебно-методическое пособие
8	1	8	Бег. Виды бега. Дистанции.	Учебно-методическое пособие
9	1	8	Основы техники низкого старта.	Учебно-методическое пособие
10	1	7	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).	Учебно-методическое пособие
11	1	7	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.	Учебно-методическое пособие
12	2	9	Формы организации ППФП в ВУЗе.	Учебно-методическое пособие
13	2	9	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.	Учебно-методическое пособие
14	2	9	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.	Учебно-методическое пособие
15	1	15	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача	Учебно-методическое пособие

			эстафетной палочки).	
16	1	15	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).	Учебно-методическое пособие
17	2	13	Основные технические приемы игры в футболе.	Учебно-методическое пособие
18	2	13	Раскрыть технику удара по мячу в футболе.	Учебно-методическое пособие
19	1	8	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	Учебно-методическое пособие
20	1	8	Факторы, определяющие здоровье человека.	Учебно-методическое пособие
21	1	7	Бадминтон. Правила игры.	Учебно-методическое пособие
22	1	7	Современные популярные системы физических упражнений.	Учебно-методическое пособие
23	2	9	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
24	2	9	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
25	2	9	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
26	1	8	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	8	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	7	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	7	История возникновения игры: баскетбол, волейбол, футбол,	Учебно-методическое пособие

			бадминтон.	
30	2	8	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	Учебно-методическое пособие
31	2	8	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Учебно-методическое пособие
32	2	10	Методика составления комплексов ОРУ для разминки.	Учебно-методическое пособие
ИТОГО		282		

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
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	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., Ноур Г.М	2010	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М.	2008	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ

		Л. Журавина и М.К. Меньшикова				
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняк, 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.	Физическая культура и спорт	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2.	Физическая культура и спорт	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда

3.	Физическая культура и спорт	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 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 – ЭФ23ДР62ЭО1.

семестр – 2.

Преподаватели, ведущие практические занятия: 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.10	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 – ЭФ23ДР62ЭО1.

Семестр – 3,4

Преподаватели, ведущие практические занятия: 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.10	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– ЭФ23ДР62ЭО1.

семестр– 5,6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: 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.10	131
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			