

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

Факультет физической культуры и спорта

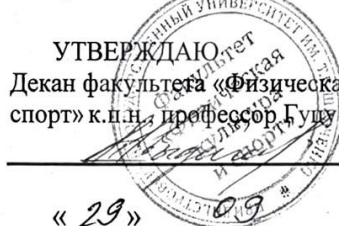
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

СОГЛАСОВАН  
Директор ИГУП и СГН  
д.с.н., Е.М. Бобкова



2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.



« 29 »

2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

«Элективный курс по физической культуре»

на 2022/2025 учебные годы

Направление

**8.51.03.03 СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Профиль

**Постановка и продюсирование культурно-досуговых программ**

квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения:

**очная**

**2022 ГОД НАБОРА**

Тирасполь, 2022 год

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре*» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность», основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Постановка и продюсирование культурно-досуговых программ»

---

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры

гимнастики и спортивных единоборств



Чумаков О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

«28» 09 2022 г., протокол № 2.

Зав. кафедры-разработчика

«28» 09 2022 г.



Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры Социокультурных коммуникаций и медиаций

«  »            2022 г

доцент, к.и.н.



/ Рацеева Е.В.

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма 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 студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Учебная дисциплина Б1.0.05 «Элективные курсы по физической культуре» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, 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 дистанционных 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. Дистанционные занятия помогают студентам более углубленно (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Категория<br>(группа)<br>компетенций                               | Код и наименование<br>компетенции                                                                                                                 | Код и наименование индикатора достижения<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальные компетенции и индикаторы их достижения               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Самоорганизация и саморазвитие<br>(в том числе здоровьесбережение) | УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | ИД УК-6.1. Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития.<br>ИД УК-6.2. Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>ИД УК-6.3. Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.                                                                                                                          |
|                                                                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | ИД УК-7.1. Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно- спортивных занятий.<br>ИД УК-7.2. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.<br>ИД УК-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта. |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| Семестр | Количество часов           |             |        |              |                     |                   | Форма<br>итогового<br>контроля |
|---------|----------------------------|-------------|--------|--------------|---------------------|-------------------|--------------------------------|
|         | Трудоемкость,<br>з.е./часы | В том числе |        |              |                     |                   |                                |
|         |                            | Аудиторных  |        |              |                     | Самост.<br>работы |                                |
|         |                            | Всего       | Лекций | Лаб.<br>раб. | Практич.<br>занятия |                   |                                |
| I       | 68                         | 68          | -      | -            | 68                  | -                 |                                |
| II      | 66                         | 66          | -      | -            | 66                  | -                 | Зачет                          |
| Итого   | 134                        | 134         | -      | -            | 134                 | -                 |                                |
| III     | 68                         | 68          | -      | -            | 68                  | -                 |                                |
| IV      | 66                         | 66          | -      | -            | 66                  | -                 | Зачет                          |
| Итого   | 134                        | 134         | -      | -            | 134                 | -                 |                                |
| V       | 30                         | 30          | -      | -            | 30                  | -                 |                                |
| VI      | 30                         | 30          | -      | -            | 30                  | -                 | Зачет                          |
| Итого   | 60                         | 60          | -      | -            | 60                  | -                 |                                |
| Всего   | 328                        | 328         | -      | -            | 328                 | -                 | 36                             |

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

###### 1 курс

| №<br>Раздела | Наименование разделов                   | Количество часов |                   |     |    |                             |
|--------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------|-----|----|-----------------------------|
|              |                                         | Всего            | Аудиторная работа |     |    | Внеауд.<br>работа <b>СР</b> |
|              |                                         |                  | Л                 | ПЗ  | ЛЗ |                             |
| 1            | Легкая атлетика                         | 36               | -                 | 36  | -  | -                           |
| 2            | Волейбол                                | 34               | -                 | 34  | -  | -                           |
| 3            | Баскетбол                               | 34               | -                 | 34  | -  | -                           |
| 4            | Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины) | 30               | -                 | 30  | -  | -                           |
|              | <b>ИТОГО</b>                            | 134              |                   | 134 |    |                             |

###### 2 курс

| №<br>Раздела | Наименование разделов                   | Количество часов |                   |     |    |                             |
|--------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------|-----|----|-----------------------------|
|              |                                         | Всего            | Аудиторная работа |     |    | Внеауд. работа<br><b>СР</b> |
|              |                                         |                  | Л                 | ПЗ  | ЛЗ |                             |
| 1            | Легкая атлетика                         | 36               | -                 | 36  | -  | -                           |
| 2            | Волейбол                                | 34               | -                 | 34  | -  | -                           |
| 3            | Баскетбол                               | 34               | -                 | 34  | -  | -                           |
| 4            | Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины) | 30               | -                 | 30  | -  | -                           |
|              | <b>ИТОГО</b>                            | 134              |                   | 134 |    |                             |

### 3 курс

| №<br>Раздела | Наименование разделов                   | Количество часов |                   |    |    |                         |
|--------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|-------------------------|
|              |                                         | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеауд.<br>работа<br>СР |
|              |                                         |                  | Л                 | ПЗ | ЛЗ |                         |
| 1            | Легкая атлетика                         | 16               | -                 | 16 | -  | -                       |
| 2            | Волейбол                                | 16               | -                 | 16 | -  | -                       |
| 3            | Баскетбол                               | 16               | -                 | 16 |    | -                       |
| 4            | Футбол (мужчины)<br>Бадминтон (женщины) | 12               | -                 | 12 |    | -                       |
|              | <b>ИТОГО</b>                            | 60               |                   | 60 |    |                         |

#### 4.4. Тематический план по видам учебной деятельности Практические занятия

##### 1 курс

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.       | 1                              | 36             | <p><b>. Легкая атлетика</b></p> <p>1.1. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта).</p> <p>1.2. Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3х10).</p> <p>1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.4. 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). Дополнительное тестирование, бег 500 м (ж), 1000 м (м).</p> <p>1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.</p> <p>1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора).</p> <p>1.8. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> | Учебник, показ упражнений       |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>1.10.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.11.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.12.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.</p> <p>1.13.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).</p> <p>1.14.Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).</p> <p>1.15.Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).</p> <p>1.16.Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м).</p> <p>1.17.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.18.Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Дополнительное тестирование.</p> |  |
| 2. | 2 | 34 | <p><b>Волейбол</b></p> <p>2.1.Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>2.2.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.4.Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>2.5.Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>2.6.Упражнения для обучения технике нижней подачи.</p> <p>2.7.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.8.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>2.9.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.10.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке.</p> <p>2.12. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд.</p> <p>2.13. Обучение блокированию нападающего удара.</p> <p>2.14. Обучение страховке в защите.</p> <p>2.15. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3.</p> <p>2.16. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.</p> <p>2.17. Двусторонняя учебная игра.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 3. | 3 | 34 | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>3.1. Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>3.2. Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3. Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4. Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5. Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.6. Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.7. Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.8. Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>3.10. Упражнения для обучения технике овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).</p> <p>3.11. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).</p> <p>3.12. Обучение финтам без мяча и с мячом.</p> <p>3.13. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв».</p> <p>3.14. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите</p> |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>3.15.Позиционная защита</p> <p>3.16. Тактика коллективной защиты.</p> <p>3.17.Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 4. | 4 | 30 | <p><b>Футбол (мужчины)</b></p> <p>4.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком).</p> <p>4.3.Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>4.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>4.5.Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба).</p> <p>4.6. Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом).</p> <p>4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.8.Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).</p> <p>4.9.Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.10.Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.11.Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.12.Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.13. Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча).</p> <p>4.14.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.15.Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.</p> <p><b>. Бадминтон (Женщины)</b></p> <p>4.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).</p> <p>4.2.Обучение жонглированию воланом.</p> <p>4.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>4.4.Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>4.5.Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий)</p> <p>Обучение технике защитных ударов снизу.</p> |  |

|  |              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |              |            | <p>4.6.Обучение различным видам нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий)</p> <p>Обучение технике защитных ударов снизу.</p> <p>4.7. Учебная двусторонняя игра.</p> <p>4.8.Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая)</p> <p>4.9.Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> <p>4.10.Обучение страховке при игре в паре.</p> <p>4.11.Обучение одиночным и парным взаимодействиям.</p> <p>4.12.Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> <p>4.13.Обучение одиночным и парным взаимодействиям.</p> <p>4.14. Учебная игра.</p> <p>4.15.Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.</p> |  |
|  | <b>ИТОГО</b> | <b>134</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

## 2 курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1.    | 1                        | 36          | <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции и по виражу).</p> <p>1.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). Текущее тестирование бег 60 м.</p> <p>1.4.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции (дальнейшее обучение страту и стартовому разгону).</p> <p>1.5. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Текущее тестирование 6-мин. Тест Купера.</p> <p>1.6.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге).</p> <p>1.7.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.8.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1.9.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом</p> |                          |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>«согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>1.10.Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу).</p> <p>1.11.Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.12.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж.,2000 метров – жен.).</p> <p>1.13.Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).</p> <p>1.14.Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега(прохождение коридора)</p> <p>1.15.Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8х50 м)</p> <p>1.16.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>1.17.Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.</p> <p>1.18.Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.</p> |  |
| 2. | 2 | 34 | <p><b>Волейбол</b></p> <p>2.1.Упражнения для дальнейшего обучениятехнике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>2.2.Упражнения для дальнейшего обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>2.3.Упражнения для обучениятехнике передачи сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>2.4.Упражнения для обучениятехнике нижней подачи и верхней подачи.</p> <p>2.5.Упражнения для обучениятехнике верхней боковой подачи.</p> <p>2.6.Упражнения для обучениятехнике верхней прямой подачи.</p> <p>2.7.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2.8.Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>2.9.Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.10.Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>2.11.Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи –</p>                          |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>2.12.Обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования.</p> <p>2.13.Обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.</p> <p>2.14.Обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.15. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.16Интегративная подготовка в волейболе.</p> <p>2.17. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 3. | 3 | 34 | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>3.1.Упражнения для дальнейшего обучения техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками).</p> <p>3.2.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3.Упражнения для дальнейшего обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4.Упражнения для дальнейшего обучения техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5.Упражнения для обучению индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3.6.Упражнения для обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>3.7.Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.8.Упражнения для обучения тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.9. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>3.10.Упражнения для обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> |  |

|    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |    | <p>3.11.Упражнения для обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.</p> <p>3.12.Упражнения для обучения групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков.</p> <p>3.13.Обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная.</p> <p>3.14.Обучение взаимодействию игроков в зонной защите.</p> <p>3.15.Обучение командным действиям в нападении.</p> <p>3.16.Интегративная подготовка в баскетболе.</p> <p>3.17.Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 4. | 4 | 30 | <p><b>Футбол (мужчины)</b></p> <p>4.1.Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.2.Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.3.Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.4 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>4.5.Дальнейшее обучение технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p>4.6. Интегративная подготовка в футболе.</p> <p>4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.8.Обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой.</p> <p>4.9.Обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой.</p> <p>4.10.Обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.11.Обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p>4.12.Обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение».</p> <p>4.13.Обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.</p> <p>4.14. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.15. Контрольное тестирование.</p> <p><b>Бадминтон (женщины)</b></p> <p>4.1.Дальнейшее обучение технике передвижению (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)</p> <p>4.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом.</p> |  |

|              |  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--------------|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |  |            | <p>4.3 Дальнейшее обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>4.4 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>4.5 Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий).</p> <p>4.6. Дальнейшее обучение технике защитных ударов снизу.</p> <p>4.7. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.8. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).</p> <p>4.9. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая).</p> <p>4.10. Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> <p>4.11. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре.</p> <p>4.12. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.</p> <p>4.13. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям.</p> <p>4.14. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>4.15. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки</p> |  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>134</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

### 3 курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 1                        | 16          | <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции. (низкий старт и стартовый разбег).</p> <p>1.2. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.3. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега.</p> <p>1.4. Упражнения для дальнейшего обучения технике приземления и отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>1.5. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на средние и длинные дистанции</p> <p>1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике эстафетного бега в целом (эстафетный бег 8x50 м).</p> <p>1.8. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> |                          |

|   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2 | 2 | 16 | <b>Волейбол</b><br>2.1.Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. Развитие скоростных качеств, быстроты и ответных действий.<br>2.2.Упражнения для совершенствования технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры. Эстафеты.<br>2.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике нижней подачи и верхней подачи.<br>2.4.Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.<br>2.5.Совершенствование групповых тактических действий в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов.<br>2.6.Совершенствование групповых тактических действий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.<br>2.7.Игровая и соревновательная деятельность.<br>2.8.Контрольное тестирование.                                                                         |  |
| 3 | 3 | 16 | <b>Баскетбол</b><br>3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками). Подвижные игры. Эстафеты.<br>3.2.Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу, скрытые).<br>3.3.Совершенствованиетехники передачи одной рукой (сверху, от плеча, от плеча с отскоком об пол, из-за головы).<br>3.4. Совершенствование техники бросков (двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча).<br>3.5.Упражнения для дальнейшего обучения командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».<br>3.6. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом.<br>3.7. Упражнения для дальнейшего обучения групповых действий игроков в защите, дальнейшее обучение взаимодействию двух и трех игроков.<br>3.8. Двусторонняя учебная игра. |  |
| 4 | 4 | 12 | <b>Футбол (мужчины)</b><br>4.1.Совершенствованиетехники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).<br>4.2.Совершенствованиетехники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).<br>4.3.Совершенствованиетехники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).<br>4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «остановкой» мяча ногой, финт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |  | <p>«остановкой» грудью и головой.</p> <p>4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках.</p> <p>4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение».</p> <p><b>Бадминтон (женщины)</b></p> <p>4.1. Совершенствование техники передвижений (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки)</p> <p>4.2. Совершенствование жонглированию воланом.</p> <p>4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>4.10 Совершенствование страховки при игре в паре.</p> <p>4.11 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий.</p> |  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>60</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.                                                          | Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева                                          | 2016 г.          | -                             | 1                  | Сайт ПГУ<br>Страничка ФКиС                |
| 2                          | Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов ВУЗа          | Р.Е. Ковалева                                                      | Тирасполь, 2010. | Библ-ка ПГУ (5), Кафедра ГИСЕ | Электронная версия |                                           |
| 3                          | Волейбол на занятиях ФК                                                       | В.Н. Гилко, М.В. Алексеева                                         | 2013 г.          | -                             | 1                  | Сайт ПГУ<br>Страничка ФКиС                |
| 4                          | Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка            | Т.Т. Чекате, С.В. Радионов                                         | 2014 г.          | -                             | 1                  |                                           |
| 5                          | Спортивные игры                                                               | Ю.Д. Железняк                                                      | 2004 г.          | -                             | 1                  |                                           |
| 6                          | Бадминтон и настольный теннис в системе ФВ                                    | Е.Б. Полищук Ю.Н Емельянова.                                       | Тирасполь, 2009. | Библ-ка ПГУ                   | Электронная версия | Кафедра ГИСЕ и Сайт ПГУ<br>Страничка ФКиС |
| 7                          | Нетрадиционные виды гимнастики: учебное пособие для студентов ВУЗа            | Р.Е.Ковалева                                                       | Тирасполь, 2010  | Библ-ка ПГУ (3), Кафедра ГИСЕ | Электронная версия |                                           |
| 8                          | Атлетическая гимнастика: организация и содержание занятий со студентами вузов | Романюк Т.В. Чумаков О.А. Абрамова В.В. Диденко А.А. Федотова Е.С. | Тирасполь, 2021. | Библ-ка ПГУ,                  |                    | Сайт ПГУ<br>Страничка ФКиС                |

|                                  |                                                                              |                                                                   |                         |                 |                       |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                                | Легкая атлетика. -                                                           | Жилкин А.И.,<br>В.С. Кузьмин,<br>Е.В. Сидорчук                    | М.: Академия,<br>2008г. |                 | Электронная<br>версия | <a href="http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin">http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin</a> |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                              |                                                                   |                         |                 |                       |                                                                                                                                                                 |
| 1                                | Организация и проведение соревнований по спортивным играм Уч.-метод. пособие | Ю.Н. Емельянова,<br>Т.Н. Тимуш,<br>Е.Б. Полищук,<br>С.В. Радионов | Тирасполь,<br>2008.     | Библ-ка<br>ПГУ, | Электронная<br>версия |                                                                                                                                                                 |
| 2                                | Оздоровительная классическая аэробика. Учебное пособие                       | Е.О.Ковшура                                                       | Ростов н\Д,<br>2013     |                 |                       | <a href="https://www.la-birint.ru/books/376058/">https://www.la-birint.ru/books/376058/</a>                                                                     |

## **6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://sport.spsu.ru/bibliotheca>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Практические занятия по дисциплине проходят на: республиканском стадионе (арендуемая территория ГУ «РЦОП»). Территория включает беговые дорожки, сектор для прыжков в длину с разбега, открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастический городок. Для изучения раздела «Кроссовая подготовка» используется территория парка «Победы».

## **8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины**

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

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами знаний и умений выполнения техники двигательного действия, 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**

**Курс** 1-3; **Группа** – ИГ22ДР62СК; **семестр** – 1-6

**Преподаватели, ведущие практические занятия:** Чумаков О.А., Диденко А.А., Самолюк О.И.

**Кафедра** «Гимнастики и спортивных единоборств».  
БРС не введена.