

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И ТОРГОВЛИ
ИМЕНИ МИХАИЛА ТУГАН-БАРАНОВСКОГО»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Д. А. Омелянович

Д. А. Омелянович

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Укрупненная группа специальностей **38.00.00 Экономика и управление**

Специальность **38.05.02 Таможенное дело**

Факультет маркетинга, торговли и таможенного дела

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курсы очной формы обучения

Учебный год: **2018-2019**

2019-2020

2020-2021

2021-2022

**Донецк
2018**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов специальности 38.05.02 Таможенное дело

"21" сентября 2018 года. – 23 с.

Разработчики: А. П. Фёдоров, к.п.н.,

А. П. Печенкин, старший преподаватель


Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол от «21» сентября 2018 года № 23
Заведующий кафедрой


(подпись)

А. П. Федоров

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета маркетинга, торговли и таможенного дела


(подпись)

Д. В. Махносов

Дата «21» 09 2018 года

Одобрено Учебно-методическим советом Университета

Протокол от «30» 08 2018 года № рабочий

Председатель 
(подпись) Л. А. Омелянович

1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование показателей	У крупненная группа специальностей, специальность, образовательная программа	Характеристика учебной дисциплины
		очная форма обучения
Количество зачетных единиц	38.00.00 Экономика и управление	Вариативная
	38.05.02 Таможенное дело	
Модулей - 1	<u>специалитет</u>	Год подготовки:
Смысловых модулей - 2		1-й; 2-й; 3-й; 4-й
Индивидуальные научно-исследовательские задания не предусмотрено		Семестр
Общее количество часов – 432		1-й; 2-й; 3-й; 4-й; 5-й; 6-й; 7-й
		Лекции
Количество часов в неделю для очной формы обучения: 1-й семестр аудиторных – 4; 2-й семестр аудиторных – 4; 3-й семестр аудиторных – 2; 4-й семестр аудиторных – 2; 5-й семестр аудиторных – 4; 6-й семестр аудиторных – 4; 7-й семестр аудиторных – 4;		час.
	Практические, семинарские	
	432 часа	
	Лабораторные	
	час.	
	Самостоятельная работа	
	час.	
	Индивидуальные задания:	
	час.	
	Вид контроля: 1-й; 2-й; 5-й; 6-й; 7-й семестры – зачет	

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, воспитание устойчивой мотивации к ежедневным занятиям физической культурой и психофизической подготовкой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление психосоматического здоровья личности, самоопределение в выборе средств физической культуры и спорта; повышение двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии; осуществление творческого сотрудничества при коллективных формах занятий физической культурой; обеспечение самооценки и самоконтроля психического и физического состояния организма для своевременной коррекции средствами физической культуры и спорта.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина С.1.В.8 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью программы высшего профессионального образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело и относится к вариативной части учебного плана подготовки специалистов.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

(ОК-10) готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать: основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физического культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

уметь: развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

владеть: базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

5. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Семестр 1-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.

Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.

Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 2-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 2. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Тема 6. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 3-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения.

Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловый модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта.

Тема 6. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 4-й

Смысловый модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Смысловый модуль 2. Легкая атлетика

Тема 5. Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Особенности техники прыжков в легкой атлетике.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 5-й

Смысловый модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные легкоатлетические упражнения.

Тема 2. Техника видов легкой атлетики. Совершенствование техники легкоатлетических прыжков. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Особенности кроссовой подготовки.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловый модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта.

Тема 6. Совершенствование техники избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 6-й

Смысловый модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2 Легкая атлетика

Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения ходьбы и бега.

Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 7-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Совершенствование техники бега в природных условиях.

Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие выносливости. Особенности кроссовой подготовки. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Дальнейшее развитие выносливости.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений избранного вида спорта.

Тема 6. Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Уровень

А) Предыдущие условия: Студент должен иметь необходимый начальный уровень физической подготовленности и валеологической культуры, двигательные навыки в избранном виде спорта.

6. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов					
	очная форма обучения					
	всего	в том числе				
		л	п	лаб.	Инд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Семестр 1-й						
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика						
Тема 1. Упражнение общего развития и спец. упражнения беговой подготовки.	8		8			
Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.	8		8			

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 1	36		36			
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.	8		8			
Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.	8		8			
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 2	36		36			
Итого 1-й семестр	72		72			
Семестр 2-й						
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика						
Тема 1. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	8		8			
Тема 2. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 3. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.	8		8			
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 1	36		36			
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта.	8		8			
Тема 6. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 7. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.	8		8			
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 2	36		36			
Итого 2-й семестр	72		72			

Семестр 3-й						
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика						
Тема 1. Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения.	4		4			
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	4		4			
Тема 3. Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега.	4		4			
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6		6			
Итого по смысловому модулю 1	18		18			
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 5. Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта.	4		4			
Тема 6. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	4		4			
Тема 7. Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта.	4		4			
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6		6			
Итого по смысловому модулю 2	18		18			
Итого 3-й семестр	36		36			
Семестр 4-й						
Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.	4		4			
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	4		4			
Тема 3. Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.	4		4			
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6		6			
Итого по смысловому модулю 1	18		18			
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика						
Тема 5. Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	4		4			
Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача	4		4			

контрольных нормативов.						
Тема 7. Особенности техники прыжков в легкой атлетике.	4		4			
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6		6			
Итого по смысловому модулю 2	18		18			
Итого 4-й семестр	36		36			
Семестр 5-й						
Смысловый модуль 1. Легкая атлетика						
Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные легкоатлетические упражнения.	8		8			
Тема 2. Техника видов легкой атлетики. Совершенствование техники легкоатлетических прыжков. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Особенности кроссовой подготовки.	8		8			
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 1	36		36			
Смысловый модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 5. Специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта.	8		8			
Тема 6. Совершенствование техники избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 7. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.	8		8			
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 2	36		36			
Итого за 5-й семестр	72		72			
Семестр 6-й						
Смысловый модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.	8		8			
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			

Тема 3. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.	8		8			
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 1	36		36			
Смысловый модуль 2. Легкая атлетика						
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения ходьбы и бега.	8		8			
Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 7. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений.	8		8			
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 2	36		36			
Итого за 6-й семестр	72		72			
Семестр 7-й						
Смысловый модуль 1. Легкая атлетика						
Тема 1. Совершенствование техники бега в природных условиях.	8		8			
Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие выносливости. Особенности кроссовой подготовки. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Дальнейшее развитие выносливости.	8		8			
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 1	36		36			
Смысловый модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта						
Тема 5. Совершенствование техники специальных упражнений избранного вида спорта.	8		8			
Тема 6. Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Тема 7. Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида	8		8			

спорта.						
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10		10			
Итого по смысловому модулю 2	36		36			
Итого за 7-й семестр	72		72			
Всего	432		432			

7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	не предусмотрено	
...		

8. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов
Семестр 1-й		
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения беговой подготовки.	8
2	Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов.	10
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.	8
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10
5	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10
6	Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
7	Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.	8
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
Итого 1-й семестр		72
Семестр 2-й		
1	Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.	8
2	Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений. Основы методики закаливания.	8
3	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	10
4	Особенности тренировки в видах легкой атлетики.	8
5	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	8

6	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
7	Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.	8
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
Итого 2-й семестр		72
Семестр 3-й		
1	Совершенствование техники избранного вида спорта.	4
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	4
3	Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.	4
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6
5	Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	4
6	Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.	4
7	Особенности техники прыжков в легкой атлетике.	4
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6
Итого 3-й семестр		36
Семестр 4-й		
1	Совершенствование техники избранного вида спорта.	4
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	4
3	Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.	4
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	6
5	Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.	4
6	Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.	4
7	Особенности техники прыжков в легкой атлетике.	4
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6
Итого 4-й семестр		36
Семестр 5-й		
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные легкоатлетические упражнения.	8
2	Техника видов легкой атлетики. Совершенствование техники легкоатлетических прыжков. Сдача контрольных нормативов.	10
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Особенности кроссовой подготовки.	8
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача	10

	контрольных нормативов.	
5	Специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта.	8
6	Совершенствование техники избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
7	Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.	8
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
Итого 5-й семестр		72
Семестр 6-й		
1	Совершенствование техники избранного вида спорта.	8
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
3	Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.	8
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
5	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений.	8
6	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.	10
7	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений.	8
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10
Итого 6-й семестр		72
Семестр 7-й		
1	Совершенствование техники бега в природных условиях.	8
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие выносливости. Особенности кроссовой подготовки. Сдача контрольных нормативов.	10
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Дальнейшее развитие выносливости.	8
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	10
5	Совершенствование техники специальных упражнений избранного вида спорта.	8
6	Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.	10
7	Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида спорта.	8
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	10
Итого 7-й семестр		72
Всего		432

9. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	не предусмотрено	
...		

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	название темы	Количество часов
1	не предусмотрено	

11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ: не предусмотрены учебным планом

12. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Комплект учебно-методических материалов для обеспечения и сопровождения рабочей программы включает современную учебную и научную литературу, перечень тем рефератов, комплект методических рекомендаций для самостоятельной работы студентов, методические рекомендации по проведению контроля методом тестирования, комплекты лекций по всем темам.

1. Корж, Д. И. Основные направления подготовки к сдаче норм ГТО. – Донецк: Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 43 с.
2. Сидельников, Д. П. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств средствами футбола. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 48 с.
3. Печенкин, А. П. Нетрадиционные методики физической культуры в системе высшего профессионального образования. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.
4. Семашко, А. В. Методика развития выносливости средствами легкой атлетики.- Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 32 с.
5. Белянский, И. В. Формирование профессиональных качеств будущих специалистов на занятиях по волейболу. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 30 с.
6. Назаренко, В. К. Методика развития скорости и скоростной выносливости на занятиях по легкой атлетике. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.
7. Корж, Д. И. Методика обучения техническим приемам в волейболе на занятиях по физическому воспитанию. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 36 с.
8. Хижняк, В. В., Ясько Г. В. Развитие физических качеств средствами каратэ. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 471 с.
9. Харлампов, Г. А. Методическое руководство по проведению измерений биологического возраста и количества здоровья студентов. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 33 с.
10. Пугачева, И. И. Методика развития гибкости. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 26 с.
11. Соломенная, З. В., Федоров А. П. Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 54 с.
12. Шестаков О.Н. Организация проведения занятий по легкой атлетике со студентами образовательных организаций высшего профессионального образования. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 30 с.
13. Белянский, И. В., Организация проведения самостоятельных занятий по волейболу среди студентов университета / И. В., Белянский, А. П. Печенкин.. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 23 с.

14. Назаренко, В. К., Левадный А. Н. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 30 с.
15. Семашко, А. В. Развитие скоростно-силовых качеств студентов на самостоятельных занятиях по физической культуре. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 39 с.
16. Сидельников, Д. П. Психологическая подготовка футболистов. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2016. – 46 с.

13. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

13.1 Студенты основной и специальной медицинских групп

Согласно КМСОНП количество баллов, набранных студентом, лежит в пределах от 0 до 100. Семестр делится на два модуля, за каждый модуль студент имеет возможность набрать 50 баллов.

Студент получает положительную оценку по физическому воспитанию, если он посетил все практические занятия в течение семестра и сдал тестовые нормативы ГФСК ГТО (8 тестов с оценкой от одного до пяти баллов, по четыре норматива в каждом смысловом модуле). В другом случае студент обязан отработать пропущенные занятия в установленном на кафедре физического воспитания порядке.

Баллы начисляются за регулярное посещение занятий от 0 до 2 баллов за одно активное занятие. Под активным посещением занятий нужно понимать, что студент в спортивной одежде и спортивной обуви своевременно (без опозданий) приходит на занятия и активно выполняет все физические упражнения и придерживается советов и рекомендаций преподавателя, в этом случае он получает 2 балла за каждое занятие.

Если студент пришел на занятие с опозданием (не больше 15 минут) в спортивной одежде и обуви и в течении пары выполнял все рекомендации преподавателя, получает за это занятие 2 балла. Если студент опаздывает больше чем на 15 минут, но не больше 30 минут без уважительной причины, дальше занимается в соответствии с общими требованиями, он получает за это занятие 0 баллов.

К занятиям по физическому воспитанию допускаются студенты, которые прошли медосмотр в установленном в Университете порядке. Имеют спортивную одежду и спортивную обувь, которые отвечают технике безопасности и дает возможность качественно выполнять все физические упражнения, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Студент, который пришел без спортивной одежды или обуви, к занятиям не допускается и получает отметку об отсутствии.

В случае присутствия студента на занятии в спортивной форме и обуви, но если он не может выполнять упражнения по причине плохого самочувствия, легкого заболевания, циклические физиологические боли у студенток и др. получает за занятие 0 баллов, что дает возможность не отрабатывать пропущенные занятия если общее количество баллов заработанных за семестр удовлетворяют студента.

Отработка пропущенных занятий возможна следующим образом:

- участие на дополнительных занятиях организованных на кафедре в соответствии с расписанием;

Получение дополнительных баллов возможно следующим образом:

- участие в спортивных студенческих соревнованиях;
- участие в конференциях с публикацией тезисов докладов или статей.

Начисление баллов за каждый модуль для студентов производится с помощью формулы $N*17$. N – количество баллов полученных студентом,

$2*n$ n – кол-во практических занятий.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности 17-18 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы				
			1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	4-й уровень	5-й уровень
			низкий	ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
			1	2	3	4	5
Скоростные	Бег на 60 м (с)	Ж	12,0	11,2	10,5	10,0	9,6
		М	10,5	9,9	9,3	8,8	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Ж	130	140	160	170	190
		М	160	180	200	210	230
	Поднимание туловища	Ж	20	27	34	40	45
		М	24	30	37	43	50
Силовые	Подтягивание	Ж	6	10	14	18	22
		М	5	7	10	14	18
	Сгибание и разгибание рук	Ж	4	8	12	16	20
		М	20	27	33	40	50
Координация	Челночный бег 4*9 м (с)	Ж	12,0	11,3	10,7	10,2	9,8
		М	11,2	10,6	10,0	9,6	9,2
Выносливость	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	5.46,0	5.06,0	4.42,0	4.26,0
		М	14.28,0	13.20,0	12.24,0	11.45,0	11.20,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-3	1	5	9	14
		М	-5	0	3	7	12

Нормативы оценки уровня физической подготовленности 19-23 года

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы				
			1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	4-й уровень	5-й уровень
			низкий	ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
			1	2	3	4	5
Скоростные	Бег на 60 м (с)	Ж	12,2	11,4	10,7	10,2	9,8
		М	10,5	9,9	9,3	8,8	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Ж	135	150	165	180	200
		М	170	185	205	230	245
	Поднимание туловища	Ж	20	27	34	40	45
		М	24	30	37	43	50
Силовые	Подтягивание	Ж	6	10	14	18	22
		М	6	8	12	16	20
	Сгибание и разгибание рук	Ж	6	10	14	18	22
		М	24	30	36	45	55
Координация	Челночный бег 4*9 м (с)	Ж	12,2	11,5	10,9	10,4	10,0
		М	11,0	10,4	9,8	9,4	9,0
Выносливость	Кросс по пересеченной местности	Ж	6.50,0	5.46,0	5.06,0	4.42,0	4.26,0
		М	14.04,0	13.00,0	12.08,0	11.36,0	11.12,0
Гибкость	Наклон вперед	Ж	-4	1	4	8	13
		М	-6	-1	2	6	11

13.2 Студенты, имеющие справки ЛФК и ВКК

Согласно КМСОНП количество баллов, набранных студентом, лежит в пределах от 0 до 100. Семестр делится на два модуля, за каждый модуль студент имеет возможность набрать 50 баллов.

Студент получает положительную оценку, если он посетил все практические занятия в течении семестра. В другом случае студент обязан отработать пропущенные занятия в установленном на кафедре физического воспитания порядке. Максимальное количество баллов за посещение занятий – 60. Дополнительно студенту могут быть начислены 10 баллов за помощь в организации и проведении внутривузовских Спартакиад по различным видам спорта. По 2 балла за один вид соревнований; 15 баллов начисляется за подготовку статьи для участия в студенческой научно-практической конференции, при условии приема статьи к изданию с официальным подтверждением; 15 баллов начисляется за написание тезисов доклада, и непосредственно участия с докладом на студенческой конференции, с получением соответствующего сертификата.

Баллы за посещение занятий – от 0 до 2 баллов за одно занятие. Под посещением занятий нужно понимать, что студент в спортивной одежде и спортивной обуви своевременно (без опозданий) приходит на занятие и придерживается советов и рекомендаций преподавателя, в этом случае он получает 2 балла за каждое занятие.

Если студент пришел на занятие с опозданием (не больше 15 минут) в спортивной одежде и обуви и в течении пары выполнял все рекомендации преподавателя, получает за это занятие 1 балл.

Если студент опаздывает больше чем на 15 минут, но не больше 30 минут без уважительной причины, то он получает за это занятие 0 баллов, что дает возможность не отрабатывать это занятие, если общее количество баллов заработанных за семестр удовлетворяют студента.

Если студент опаздывает, более чем на 30 минут, без уважительной причины к занятиям не допускается и получает отметку об отсутствии.

К занятиям по физическому воспитанию допускаются студенты, которые прошли медосмотр в установленном в Университете порядке, имеют спортивную одежду и спортивную обувь, которые отвечают технике безопасности (кеды или кроссовки с мягкой резиновой подошвой). Студент, который пришел без спортивной одежды или обуви, к занятиям не допускается и получает отметку об отсутствии.

Отработка пропущенных занятий возможна на дополнительных занятиях, организованных на кафедре в соответствии с расписанием.

Начисление баллов за посещение практических занятий в течение одного модуля для студентов производится по формуле $\frac{N*25}{2*n}$.

$$2*n$$

N – количество баллов полученных студентом, n – количество практических занятий.

14. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ**I семестр**

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

II семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

III семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

IV семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

V семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

VI семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

VII семестр

Текущее тестирование и самостоятельная работа								Сумма в баллах
Смысловой модуль № 1				Смысловой модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
10	15	10	15	10	15	10	15	

Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости и шкалы ECTS

По шкале ECTS	Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале	Определение
A	90-100	«Отлично» (5)	отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
B	80-89	«Хорошо» (4)	в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
C	75-79		в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
D	70-74	«Удовлетворительно» (3)	неплохо, но со значительным количеством недостатков
E	60-69		выполнение удовлетворяет минимальные критерии
FX	35-59	«Неудовлетворительно» (2)	с возможностью повторной аттестации
F	0-34		с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)

15. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Корж, Д.И. Основные направления подготовки к сдаче норм ГТО. – Донецк: Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 43 с.
2. Сидельников, Д.П. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств средствами футбола. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 48 с.
3. Печенкин А.П. Нетрадиционные методики физической культуры в системе высшего профессионального образования. - Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.

Дополнительная:

1. Вайцеховская, Е. С. Мои олимпийские игры. – М.: Эксмо, 2009. – 320 с.
2. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : [монография]. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
3. Малов, В. И. Сто великих футбольных тренеров. – М.: Вече, 2010. – 432 с.
4. Пищевые добавки для занимающихся спортом. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 208 с.
5. Латышев, С. В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография. – Донецк : Донбасс, 2013. – 374 с.
6. Хижняк, В.В., Ясько Г.В. Развитие физических качеств средствами каратэ. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017. – 471 с.

Электронные ресурсы:

1. Корж, Д. И. Основные направления подготовки к сдаче норм ГТО. – Донецк: Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 43 с.
2. Сидельников, Д. П. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств средствами футбола. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 48 с.
3. Печенкин, А. П. Нетрадиционные методики физической культуры в системе высшего профессионального образования. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.
4. Семашко, А. В. Методика развития выносливости средствами легкой атлетики. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 32 с.
5. Белянский, И. В. Формирование профессиональных качеств будущих специалистов на занятиях по волейболу. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 30 с.
6. Назаренко, В. К. Методика развития скорости и скоростной выносливости на занятиях по легкой атлетике. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2018. – 34 с.
7. Харлампов, Г. А. Методическое руководство по проведению измерений биологического возраста и количества здоровья студентов. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017.
8. Пугачева, И. И. Методика развития гибкости. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017.
9. Соломенная, З. В., Федоров А. П. Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2017.

16. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] / [ООО «Итеос» ; Е. Кисляк, Д. Семячкин, М. Сергеев]. – Электрон. текстовые дан. – [Москва : ООО «Итеос», 2012]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru>.
2. Электронный каталог Научной библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского [Электронный ресурс] / НБ ДонНУЭТ. – Электрон. дан. – [Донецк, 1999-]. – Режим доступа: <http://catalog.donnuet.education> .

17. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия лаборатории, спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование лаборатории: спирограф, ростомер, измеритель давления.

Спортивные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

Тренажерные залы 4-го и 7-го учебных корпусов:

тренажеры, штанги, блины, гантели, гири.

Технические средства обучения:

Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

18. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фамилия, имя, отчество	Должность (для совместителе й место основной работы, должность)	Наименование учебного заведения, которое окончил (год окончания, специальность, квалификация по диплому)	Ученая степень, шифр и наименование научной специальности, ученое звание, какой кафедрой присвоено, тема диссертации	Повышение квалификации (наименование организации, вид документа, тема, дата выдачи)
1	2	3	4	5
Федоров Андрей Павлович	Заведующий кафедрой	Славянский государственный педагогический институт 1995 г., «Педагогика и методика среднего образования. Физическая культура», учитель физической культуры и валеологии.	Кандидат педагогических наук, 13.00.07 теория и методика воспитания, тема: «Воспитание ценностей здорового способа жизни у студентов высших учебных заведений экономики и торговли».	Институт последипломного образования инженерно-педагогических работников, Удостоверение о повышении квалификации № 699 от 29.01.2016 г., «Подготовка экспертов для проведения лицензионной и аккредитационной экспертизы образовательных организаций высшего профессионального образования»; Государственная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени

				<p>Михаила Туган-Барановского», сертификат № 0006/18 от 11.05.2018 г. «О прохождении программы обучения в сфере электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» 11.04.2018 г. – 16.05.2018 г.</p>
<p>Печенкин Александр Павлович</p>	<p>старший преподаватель</p>	<p>Андижанский государственный педагогический институт, 1987 г., «Физическое воспитание», учитель физической культуры.</p>	<p>-</p>	<p>Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», отчет о стажировке от 31.04.2016 г., «Условия учебного процесса на кафедре физического воспитания и спорта» 28.03.2016 г. – 28.04.2016 г. (72 ч).</p>