Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна
Должность: Проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 16.11.2026 20:07:40
Уникальный программный ключ:
b066544bae1e449cd8cfce2f1f1f24a67ba2c1b2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

_____ Крылова Л. В.

(подпись)

«25» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.10.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(шифр, название дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки _38.00.00 Экономика и управление__

(код, наименование)

Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение_____

(код, наименование)

Профиль: Товароведение продовольственных товаров и коммерческая деятельность_____

(наименование)

Факультет _____маркетинга и торгового дела_____

Форма обучения, курс: очная форма обучения 1-4 курс

Рабочая программа адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (*при наличии таких лиц*)

Донецк
2026

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, профилю Товароведение продовольственных товаров и коммерческая деятельность,
разработана в соответствии с ОПОП ВО для набора обучающихся 2026 года.

Разработчик: Хижняк Владислав Витальевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 года № 10
Заведующий кафедрой физического воспитания

_____ Федоров А.П.
(подпись) (фамилия, инициалы)

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета маркетинга и торгового дела

_____ Махноносов Д.В.
(подпись) (фамилия, инициалы,)
Дата «24» февраля 2026 года

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ»
Протокол от «25» марта 2026 года № 8

Председатель_____ Крылова Л.В.
(подпись) (фамилия, инициалы)

© Хижняк В.В., 2026 год
© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2026 год

1. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<table>
<tr><td rowspan="2">Наименование показателя</td><td rowspan="2">Наименование укрупненной группы направлений подготовки, направление подготовки, профиль, программа высшего образования</td><td colspan="2">Характеристика дисциплины</td></tr>
<tr><td>очная форма обучения</td><td>заочная форма обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Количество зачетных единиц – внекредитная дисциплина</td><td>Укрупненная группа направлений подготовки 38.00.00 Экономика и управление</td><td colspan="2" rowspan="2">Элективная</td></tr>
<tr><td>Направление подготовки 38.03.07 Товароведение</td></tr>
<tr><td>Модулей – 6</td><td rowspan="5">Профиль: Товароведение непродовольственных товаров и коммерческая деятельность</td><td colspan="2">Год подготовки</td></tr>
<tr><td>Смысловых модулей – 12</td><td>1-4 й</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Общее количество часов – 432</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Количество часов в неделю для очной формы обучения:
аудиторных – 4
самостоятельной работы обучающегося – 0,01</td><td>2,3,4,5,6,7-й</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекции</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Программа высшего образования – программа бакалавриата</td><td>час.</td><td>час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практические, семинарские занятия</td></tr>
<tr><td>336 час.</td><td>час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторные занятия</td></tr>
<tr><td>час.</td><td>час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа</td></tr>
<tr><td>94,5 час.</td><td>час.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Индивидуальные задания*:</td></tr>
<tr><td>12ТМК</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма промежуточной аттестации: (зачет, экзамен)</td></tr>
<tr><td>зачет</td><td>-</td></tr>
</table>

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 337.5 / 94,5

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

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 дисциплины:

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 ОПОП ВПО

Дисциплина Б1.О.10.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО.

Обучающийся должен иметь необходимый начальный уровень физической подготовленности и валеологической культуры, двигательные навыки в избранном виде спорта.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения изучения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **компетенции** и **индикаторы их достижения**:

Код и наименование компетенции	*Код и наименование индикатора достижения компетенции*
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК-1$_{УК-7}$. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК-2$_{УК-7}$. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК-3$_{УК-7}$. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающийся 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 ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс (2 семестр))
Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта
Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.
Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.
Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.
Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.
Модуль 2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 курс (3 семестр))
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.
Смысловой 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.
Модуль 3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 курс (4 семестр))
Смысловой 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.
Смысловой 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.

Модуль 4. Элективные курсы по физической культуре и спорту (3 курс (5 семестр))

Смысловой 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.

Смысловой 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.

Модуль 5. Элективные курсы по физической культуре и спорту (3 курс (6 семестр))

Смысловой 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.

Модуль 6. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 курс (7 семестр))

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.

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Название смысловых модулей и тем	Количество часов											
	очная форма обучения						заочная форма обучения					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
		л[1]	п[2]	лаб[3]	СР[4]	Пр[5]	о	л	п	лаб	Ср	Пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс (2 семестр))												
Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта												
Тема 1. Основы техники и тактики избранного вида спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	12	-	8	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 1	***36***	-	***32***	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика												
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	11,75	-	8	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,75***	-	***32***	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Всего по смысловым модулям	**71,75**	-	**64**	-	7,75	-	-	-	-	-	-	-
Модуль 2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 курс (3 семестр))												
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика												
Тема 1. Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Развитие физических	12	-	8	-	4	-	-	-	-	-	-	-

качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов												
Итого по смысловому модулю 1	***36***	-	***32***	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта												
Тема 5. Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	11,75	-	8	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,75***	-	***32***	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Всего по смысловым модулям	**71,75**	-	**64**	-	7,75	-	-	-	-	-	-	-
Модуль 3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 курс (4 семестр))												
Смысловой 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	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	12	-	8	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 1	***36***	-	***32***	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика												
Тема 5. Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Особенности техники прыжков в легкой атлетике	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	11,75	-	8	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,75***	**-**	***32***	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Всего по смысловым модулям	**71,75**	-	**64**	-	7,75	-	-	-	-	-	-	-
Модуль 4. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 курс (5 семестр))												
Смысловой 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	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	12	-	8	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 1	***36***	**-**	***32***	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Смысловой 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. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	11,75	-	8	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 2	***35,75***	**-**	***32***	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Всего по смысловым модулям	**71,75**	-	**64**	-	7,75	-	-	-	-	-	-	-
Модуль 5. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 курс (6 семестр))												
Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта												

Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 3. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-	6	-	2	-	-	-	-	-	-	-	
Итого по смысловому модулю 1	***26***	-	***24***	-	2	-	-	-	-	-	-	-	
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика													
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения ходьбы и бега	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 7. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений	6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	9,75	-	6	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-	
Итого по смысловому модулю 2	***27,75***	-	***24***	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-	
Всего по смысловым модулям	**53,75**	-	**48**	-	5,75	-	-	-	-	-	-	-	
Модуль 6. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 курс (7 семестр))													
Смысловой модуль 1. Легкая атлетика													
Тема 1. Совершенствование техники бега в природных условиях.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие выносливости. Особенности кроссовой подготовки. Сдача контрольных нормативов.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Дальнейшее развитие выносливости.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	6	-	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	
Итого по смысловому модулю 1	***18***	-	***16***	-	2	-	-	-	-	-	-	-	
Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта													

Тема 5. Совершенствование техники специальных упражнений избранного вида спорта.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида спорта.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	5,75	-	4	-	1,75	-	-	-	-	-	-	-
Итого по смысловому модулю 2	***17,75***	-	***16***	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Всего по смысловым модулям	**35,75**	-	**32**	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
Катт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СРэк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИК	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
КЭ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каттэк	**1,5**	-	-	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-
Всего часов:	**378**	-	**336**	-	40,5	1,5	-	-	-	-	-	-

Примечания: 1. л – лекции;
2. п – практические (семинарские) занятия;
3. лаб – лабораторные занятия;
4. СР – самостоятельная работа;
5. Пр – прочие виды работы (ИК, Катт, КЭ, Каттэк)
6. ИК – индивидуальные консультации;
7. Катт – контактная работа на аттестацию в период теоретического обучения;
8. СРэк – самостоятельная работа в период экзаменационных сессий;
9. КЭ – консультации перед экзаменом
10. Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1 курс (2 семестр)			
1	Основы техники и тактики избранного вида спорта	8	-
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
3	Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта	8	-
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
5	Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	8	-
6	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	8	-
7	Особенности тренировки в видах легкой атлетики	8	-
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	8	-
	Итого 1-й семестр	**64**	-
2 курс (3 семестр)			
1	Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения	8	-
2	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	8	-
3	Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега	8	-
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	8	-
5	Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта	8	-
6	Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
7	Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта	8	-
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
	Итого 3-й семестр	**64**	-
2 курс (4 семестр)			
1	Совершенствование техники избранного вида спорта	8	-
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
3	Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта	8	-
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
5	Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений	8	-
6	Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов	8	-
7	Особенности техники прыжков в легкой атлетике	8	-
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	8	-
	Итого 4-й семестр	**64**	-
3 курс (5 семестр)			
1	Упражнение общего развития и специально-подготовительные	8	-

	легкоатлетические упражнения		
2	Техника видов легкой атлетики. Совершенствование техники легкоатлетических прыжков. Сдача контрольных нормативов	8	-
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Особенности кроссовой подготовки	8	
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	8	-
5	Специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта	8	-
6	Совершенствование техники избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов	8	-
7	Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта	8	-
8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	8	-
	Итого 5-й семестр	**64**	-
	3 курс (6 семестр)		
1	Совершенствование техники избранного вида спорта	6	-
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	6	-
3	Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта	6	-
4	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	6	-
5	Оздоровительные аспекты выполнения ходьбы и бега	6	-
6	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	6	-
7	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений	6	-
8	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	6	-
	Итого 6-й семестр	**48**	-
	4 курс (7 семестр)		
1	Совершенствование техники бега в природных условиях.	4	-
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие выносливости. Особенности кроссовой подготовки. Сдача контрольных нормативов.	4	-
3	Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Дальнейшее развитие выносливости.	4	-
4	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	4	-
5	Совершенствование техники специальных упражнений избранного вида спорта.	4	-
6	Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.	4	-
7	Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида спорта.	4	-

8	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.	4	-
	Итого 7-й семестр	**32**	-
	Всего	**336**	-

8. ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ – не предусмотрено

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная/очно-заочная форма
Всего:			

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1 курс (2 семестр)			
1	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	4	-
2	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	3,75	
	Итого 1-й семестр	**7,75**	-
2 курс (3 семестр)			
1	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	4	-
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	3,75	
	Итого 3-й семестр	**7,75**	-
2 курс (4 семестр)			
1	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	4	-
2	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	3,75	
	Итого 4-й семестр	**7,75**	-
3 курс (5 семестр)			
1	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	4	-
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	3,75	
	Итого 5-й семестр	**7,75**	-
3 курс (6 семестр)			
1	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	2	-
2	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	3,75	
	Итого 6-й семестр	**5,75**	-
4 курс (7 семестр)			
1	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов	2	-
2	Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов	1,75	
	Итого 7-й семестр	**3,75**	-
	Всего	**40,5**	-

10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются такие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

1) для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.

2) для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– зачет, экзамен проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение их в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– зачет, экзамен проводятся в устной форме или выполняется в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения зачета, экзамена для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Зачет, экзамен могут проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Технические средства могут быть предоставлены ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», а также могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в информационно-телекоммуникационной сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа.

2) для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа.

11. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства детализируются по видам работ в оценочных материалах по дисциплине, которые утверждаются на заседании кафедры.

Система оценивания по дисциплине, изучаемой в очной форме обучения:

Форма контроля	**Макс. количество баллов**	
	За одну работу	**Всего**
Текущий контроль: - тестирование физической подготовленности (темы 1-8): бег на 60 м прыжок в длину с места поднимание туловища сгибание и разгибание рук подтягивание челночный бег 4*9 м кросс по пересеченной местности наклон вперед - текущий модульный контроль (доклад) –темы 4, 8	 10 10 10 10 10 10 10 10 10	 10 10 10 10 10 10 10 10 20
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет	*100*
Итого за семестр	*100*	

Примечание. В соответствии с утвержденными оценочными материалами по дисциплине

12. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл								**Сумма, балл**
Смысловой модуль 1				**Смысловой модуль 2**				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
10	10	10	20	10	10	10	20	100

Примечание. T1, T2, ... T8 – номера тем соответствующих смысловых модулей

Государственная шкала оценивания академической успеваемости

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	По государственной шкале
90-100	5 «отлично» / «зачтено»
75-89	4 «хорошо» / «зачтено»
60-74	3 «удовлетворительно» / «зачтено»
менее 60	2 «неудовлетворительно» / «не зачтено»

13. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Родионова, А.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура и спорт. Ч.1 : учебное пособие / А.Г. Родионова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Хабаровский государственный университет экономики и права, Кафедра физического воспитания и спорта. – Хабаровск : ХГУЭП, 2022. – 104 с. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48123493. – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Текст : электронный.

2. Хижняк, В.В. Формирование и всестороннее развитие личности в системе физического воспитания и культуры здоровья : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / В.В. Хижняк ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный

университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; MS Windows 2000 и выше. Загл. с титул.

3. Шестаков О.Н. История игровых видов спорта : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей, образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / О.Н. Шестаков ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2022. – 1 электронный оптический диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; Windows 2000/NT/XP? Internet Explorer 5.0. 4x-CD-Drive. Windows compatible sound. 32 Mb of RAM. Загл. с титул. экрана. Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Ляликова, Н. Н. Физическое воспитание в вузе: проблемы и их решение с использованием баскетбола [Текст] : монография / Н. Н. Ляликова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 163, [1] с. : табл. – Прил. (41 с.). – Библиогр.: с. 104-122. – ISBN 978-5-8149-1727-0.

2. Мельникова, О. А. Организация и особенности обучения плаванию студентов с учетом индивидуального фенотипа [Текст] : монография / О. А. Мельникова ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". – Омск : ОмГТУ, 2013. – 155, [1] с. : рис., табл. – Прил. (54 с.). – Библиогр.: с. 87-101. – ISBN 978-5-8149-1619-8.

3. Пугачева, И.И. Гимнастика в физической культуре : электронный учебник для обучающихся всех направлений подготовки, профилей и специальностей образовательных программ высшего профессионального образования "бакалавриат", "специалитет", очной и заочной форм обучения / И.И. Пугачева ; Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, Кафедра физического воспитания. – Донецк : ДОННУЭТ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-RM). – Системные требования: ПК с процессором; MS Windows 2000 и выше. Загл. с титул. экрана. Текст : электронный.

4. Хижняк, В.В. Физическая культура и спорт : укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление : профиль Товароведение непродовольственных товаров и коммерческая деятельность, Товароведение продовольственных товаров и коммерческая деятельность, Товароведение и экспертиза в таможенном деле : 1 курс очная форма обучения / В.В. Хижняк, Ю.В. Смоляков. – Донецк : ДОННУЭТ, 2022. – 12 с. – URL: http://catalog.donnuet.ru/. - Режим доступа: Электронная библиотека ДОННУЭТ. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания:

1. Белянский И.В., Совершенствование скоростно-силовых качеств в волейболе методом круговой тренировки. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 38 с.

2. Пугачева И.И., Романова О.П., Методика построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 43 с.

3. Юрьева Ю.В., Романова К.Ю., Организация самостоятельных занятий физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 50 с.

4. Соломенная З.В., Методика развития силовых способностей с использованием тренажеров и отягощений. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2025. – 43 с.

5. Доменко Ю.Н., Повышение роли здорового образа жизни у обучающихся в университете посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 42 с.

6. Белоус Ю.Э., Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 38 с.

7. Турчина Л.А., Методика развития двигательных качеств при самостоятельных занятиях физической культурой. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2024. – 37 с.

8. Шестаков О.Н., Основы методики занятий физической культурой для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 32 с.

9. Доменко Ю.Н., Методические указания по организации практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 46 с.

10. Федоров А.П., Оздоровительный потенциал занятий баскетболом. – Донецк: ФГБОУ ВО «ДОННУЭТ», 2023. – 119 с.

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Бойко, В. В. Double-dutch - спорт для всех (rope-skipping) : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Орел : МАБИВ, 2020. - 52 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1492851 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2021. - 92 с. - ISBN 978-5-91930-187-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2201688 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Мировой спорт: Правовое регулирование, позиционирование, коммуникации : монография / К. М. Барский, Е. А. Бухаров, Цзыпу Ван [и др.] ; под общ. ред. Н. Л. Пешина, А. В. Мальгина. - Москва : Издательство «Аспект Пресс», 2024. - 739 с. - ISBN 978-5-7567-1333-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2188462 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

4. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине "физическая культура и спорт" со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150278 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

5. Селезнева, Т. Лечебная физкультура : научно-популярное издание / Т. Селезнева. - Москва : ФЛИНТА, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-5323-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2055811 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

6. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2020. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2196556 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

7. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2020. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2196556 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1987532 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

9. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1818789 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

10. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2165255 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

11. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт — пространство, формирующее самореализацию личности : монография / С.И. Филимонова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 302 с. - ISBN 978-5-16-113945-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2218480 (дата обращения: 03.03.2026)

12. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1362-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157576 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

13. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1361-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157575 (дата обращения: 03.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация 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.

16. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИО педагогического (научно-педагогического) работника, участвующего в реализации образовательной программы	Условия привлечения (по основному месту работы, на условиях внутреннего/ внешнего совместительства; на условиях договора гражданско-правового характера (далее – договор ГПХ)	Должность, ученая степень, ученое звание	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании
Хижняк Владислав Витальевич	По основному месту работы	Должность - старший преподаватель кафедры физического воспитания, ученая степень отсутствует, ученое звание отсутствует	Высшее, «Врач-стоматолог», терапевт 2 категории	ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», по программе повышения квалификации «Организационно-методические аспекты разработки и реализации программ высшего образования по направлениям подготовки Физическая культура и спорт», Удостоверение № 612400037603 от 29.09.2023г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.10.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Профиль: Товароведение непродовольственных товаров и коммерческая деятельность

Трудоемкость дисциплины: – з.е.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

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).

Компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	*Код и наименование индикатора достижения компетенции*
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК-1$_{УК-7}$. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК-2$_{УК-7}$. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК-3$_{УК-7}$. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.
Тема 3. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.
Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.
Смысловой модуль 2. Легкая атлетика
Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений
Тема 6. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.
Тема 7. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.
Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.
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.
Смысловой 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.
Смысловой 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.
Смысловой 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.
Смысловой 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.
Смысловой 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.
Смысловой 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.
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 специальных 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.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Разработчик:

Хижняк Владислав Витальевич _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)

Заведующий кафедрой физического воспитания
Федоров Андрей Павлович, канд.пед.наук. _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)