Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна
Должность: Проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 02.03.2025 18:05:41
Уникальный программный ключ:
b066544bae1e449cd8bfce392f7224a676a271b2

**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 _____ Л. В. Крылова
(подпись)
« 28 » февраля 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.13.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(название учебной дисциплины)

Укрупненная группа направлений подготовки 38.00.00 Экономика и управление
(код, наименование)
Программа высшего образования – программа бакалавриата
Направление подготовки 38.03.01 Экономика
(код, наименование)
Профиль: Рекламный бизнес
(наименование)
Факультет маркетинга и торгового дела
Курс, форма обучения:
очная форма обучения 1-4 курс

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

**Донецк**
**2024**

*Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика*
*профилю Рекламный бизнес, разработанная в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом Университета:*
*- в 2024 г. – для очной формы обучения.*

***Разработчик***: Семашко Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол от «07» февраля 2024 года № 12
Заведующий кафедрой физического воспитания

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

**СОГЛАСОВАНО**
Декан факультета маркетинга и торгового дела

_____ Д.В. Махоносов
(подпись) (инициалы, фамилия)
Дата « 27 » февраля 2024 года

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом Университета
Протокол от «28» февраля 2024 года № 7

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

© Семашко А.В., 2024 год
© ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», 2024 год

## 1. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОЙ 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 учебной дисциплины</td></tr>
<tr><td>очная форма обучения</td><td>заочная форма обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Количество зачетных единиц – внекредитная учебная 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 38.03.01 Экономика</td></tr>
<tr><td>Модулей – 6</td><td rowspan="6">Профиль:<br>Рекламный бизнес</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="5">Количество часов в неделю для очной формы обучения:<br><br>аудиторных – 4<br>самостоятельной работы обучающегося – 0,01</td><td>1,3,4,5,6,7-й</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекции</td></tr>
<tr><td>___час.</td><td>_ __час.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Программа высшего образования – программа бакалавриата</td><td colspan="2">Практические, семинарские занятия</td></tr>
<tr><td>421,5 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>10,5 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:<br>(зачет, экзамен)</td></tr>
<tr><td>зачет</td><td>-</td></tr>
</table>

* для очной формы обучения указывается количество проводимых текущих модульных контролей (например, 2ТМК), при наличии – курсовая работа/проект (КР/КП)

для заочной формы обучения указывается, при наличии, аудиторная письменная работа/контрольная работа (АПР), курсовая работа/проект (КР/КП)

Соотношение количества часов аудиторных занятий и самостоятельной работы составляет:

для очной формы обучения – 421,5 / 10,5

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель учебной 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 учебной 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Учебная дисциплина Б1.О.13.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и относится к внекредитным учебным дисциплинам базовой части 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения изучения учебной 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<br>ИДК-2$_{УК-7}$. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>ИДК-3$_{УК-7}$. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

В результате изучения учебной 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Модуль 1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс (1 семестр))**
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.
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.
**Модуль 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 УЧЕБНОЙ 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] | инд[4] | СР[5] | | л | п | лаб | инд | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Модуль 1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс (1 семестр))** | | | | | | | | | | | | |
| ***Смысловой модуль 1. Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для 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 | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | 11,75 | - | 10 | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Итого по смысловому модулю 2*** | ***35,75*** | **-** | ***34*** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Всего по смысловым модулям*** | **71,75** | - | **70** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| **Модуль 3. 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 | 10 | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| контрольных нормативов | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега | 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. 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 | - | 10 | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Итого по смысловому модулю 2*** | ***35,75*** | **-** | ***34*** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Всего по смысловым модулям*** | **71,75** | - | **70** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| **Модуль 4. 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 | 10 | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 3. Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10 | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***Итого по смысловому модулю 1*** | ***36*** | **-** | ***36*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***Смысловой модуль 2. Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 6. Совершенствование | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Особенности техники прыжков в легкой атлетике | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов | 11,75 | - | 10 | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Итого по смысловому модулю 2*** | ***35,75*** | **-** | ***34*** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Всего по смысловым модулям*** | **71,75** | - | **70** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| **Модуль 5. 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 | 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*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***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 | - | 10 | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Итого по смысловому модулю 2*** | ***35,75*** | **-** | ***34*** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Всего по смысловым модулям*** | **71,75** | - | **70** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| **Модуль 6. 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 | 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*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***Смысловой 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 | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 7. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов | 11,75 | - | 10 | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Итого по смысловому модулю 2*** | ***35,75*** | **-** | ***34*** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Всего по смысловым модулям*** | **71,75** | - | **70** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| **Модуль 7. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (4 курс (7 семестр))** | | | | | | | | | | | | |
| ***Смысловой 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 | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| способностей. Дальнейшее развитие выносливости. | | | | | | | | | | | | |
| 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. Совершенствование техники специальных упражнений избранного вида спорта. | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 6. Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов. | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 7. Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида спорта. | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов. | 11,75 | - | 10 | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Итого по смысловому модулю 2*** | ***35,75*** | - | ***34*** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Всего по смысловым модулям*** | **71,75** | - | **70** | - | - | 1,75 | - | - | - | - | - | - |
| ***Катт*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***СРэк*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***ИК*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***КЭ*** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ***Каттэк*** | **1,5** | - | - | - | - | 1,5 | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов:** | **432** | - | **420** | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - |

Примечания:

1. л – лекции; 2. п – практические (семинарские) занятия; 3. лаб – лабораторные занятия;4. инд – индивидуальные задания; 5. СР – самостоятельная работа.

## 7. ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Название темы | Количество часов | |
|---|---|---|---|
| | | очная форма | заочная форма |
| **1 курс (1 семестр)** | | | |
| 1 | Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки | 8 | - |
| 2 | Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. 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 | Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения | 8 | - |
| 6 | Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов | 8 | - |
| 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** | **70** | - |
| **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 | 10 | - |
| 3 | Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега | 8 | - |
| 4 | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов | 10 | - |
| 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 | 10 | - |
| | **Итого 3-й семестр** | **70** | - |
| **2 курс (4 семестр)** | | | |
| 1 | Совершенствование техники избранного вида спорта | 8 | - |
| 2 | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10 | - |
| 3 | Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта | 8 | - |
| 4 | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 10 | - |
| 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 | 10 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | контрольных нормативов | | |
| | **Итого 4-й семестр** | **70** | - |
| **3 курс (5 семестр)** | | | |
| 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 контрольных нормативов | 10 | - |
| 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 | 10 | - |
| | **Итого 5-й семестр** | **70** | - |
| **3 курс (6 семестр)** | | | |
| 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 | Оздоровительные аспекты выполнения ходьбы и бега | 8 | - |
| 6 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов | 8 | - |
| 7 | Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений | 8 | - |
| 8 | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов | 10 | - |
| | **Итого 6-й семестр** | **70** | - |
| **4 курс (7 семестр)** | | | |
| 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 | 8 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | контрольных нормативов. | | |
| 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** | **70** | - |
| | **Всего** | **420** | - |

**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 (1 семестр)** | | | |
| 1 | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 1,75 | - |
| | **Итого 1-й семестр** | **1,75** | - |
| **2 курс (3 семестр)** | | | |
| 1 | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 1,75 | - |
| | **Итого 3-й семестр** | **1,75** | - |
| **2 курс (4 семестр)** | | | |
| 1 | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов | 1,75 | - |
| | **Итого 4-й семестр** | **1,75** | - |
| **3 курс (5 семестр)** | | | |
| 1 | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов | 1,75 | - |
| | **Итого 5-й семестр** | **1,75** | - |
| **3 курс (6 семестр)** | | | |
| 1 | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов | 1,75 | - |
| | **Итого 6-й семестр** | **1,75** | - |
| **4 курс (7 семестр)** | | | |
| 1 | Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов. | 1,75 | - |
| | **Итого 7-й семестр** | **1,75** | - |
| | **Всего** | **10,5** | - |

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

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

## 11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

### Вопросы для текущего модульного контроля (ТМК)

**Модуль 1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (1 курс (1 семестр))**

*Смысловой модуль 1. Легкая атлетика*

1. Какие виды спорта составляют основу легкой атлетики?
2. По каким параметрам можно классифицировать легкоатлетические виды спорта?
3. Какую структуру имеют легкоатлетические виды спорта?
4. На какие легкоатлетические виды спорта делится легкая атлетика с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества?
5. Виды вертикальных легкоатлетических прыжков?

*Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. В каком году был основан «современный» футбол?
2. Когда была основана Международная федерация футбола (ФИФА)?
3. В каком году футбол стал Олимпийским видом спорта?
4. В каком году и где был изобретен баскетбол?
5. В каком году баскетбол появился в программе летних Олимпийских играх?

**Модуль 3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 курс (3 семестр))**

*Смысловой модуль 1. Легкая атлетика*

1. Дайте определение легкой атлетике.
2. Сформируйте легкоатлетические виды спорта по местам проведения тренировок и соревнований.
3. Какие существуют дистанции в соревнованиях по ходьбе?
4. Назовите основные беговые виды легкой атлетики.
5. Виды легкоатлетических метаний и способы их выполнения?

*Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. В каком городе состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди женщин?
2. Когда была создана международная федерация настольного тенниса?
3. Как называется в настольном теннисе защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника?
4. Как называется в настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением?
5. Как называется в настольном теннисе защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением?

**Модуль 4. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2 курс (4 семестр))**

*Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. Как называется в настольном теннисе мощный атакующий «плоский» удар без вращения?
2. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?
3. В каком году состоялся первый официальный чемпионат мира?

4. В каком году состоялся олимпийский дебют бадминтона?
5. В каком году основана Международная федерация гандбола (ИГФ)?

*Смысловой модуль 2. Легкая атлетика*

1. Какие физические качества развивает легкоатлетическое метание?
2. Неклассические виды многоборья?
3. По каким видам легкой атлетики проводятся соревнования для школьников 11-13 лет?
4. На какие дистанции проводятся соревнования по бегу с препятствиями?
5. Какой вид легкой атлетики стал основой современных соревнований?

**Модуль 5. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 курс (5 семестр))**

*Смысловой модуль 1. Легкая атлетика*

1. Техника выполнения легкоатлетических прыжков.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника спортивной ходьбы.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Тактика бега на различные дистанции.

*Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. Техника выполнения передач в баскетболе.
2. Техника выполнения передач в волейболе.
3. Техника выполнения подач в волейболе.
4. Техника выполнения бросков со средней и дальней дистанции в баскетболе.
5. Техника выполнения ведения мяча в баскетболе.

**Модуль 6. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (3 курс (6 семестр))**

*Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. Комплекс баскетбольных упражнений для развития скорости.
2. Комплекс баскетбольных упражнений для развития силовой выносливости.
3. Комплекс волейбольных упражнений для развития прыгучести.
4. Комплекс волейбольных упражнений для развития ловкости.
5. Комплекс баскетбольных упражнений для развития скоростной выносливости.

*Смысловой модуль 2. Легкая атлетика*

1. Комплекс легкоатлетических упражнений для развития скорости.
2. Комплекс легкоатлетических упражнений для развития выносливости.
3. Комплекс легкоатлетических упражнений для развития силовой выносливости.
4. Комплекс легкоатлетических упражнений для развития ловкости.
5. Комплекс легкоатлетических упражнений для развития гибкости.

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

*Смысловой модуль 1. Легкая атлетика*

1. В каком году легкая атлетика была признана МОК олимпийским видом спорта?
2. В каком году была создана европейская федерация легкой атлетики?
3. В каком году состоялся первый Европейский чемпионат по легкой атлетике?
4. В каком городе состоялся первый чемпионат мира по легкой атлетике?
5. Когда была создана международная федерация легкой атлетики?

*Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта*

1. Как называется в настольном теннисе защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника?
2. Как называется в настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением?
3. Как называется в настольном теннисе защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением?
4. Как называется в настольном теннисе мощный атакующий «плоский» удар без вращения?
5. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Система оценивания по учебной дисциплине по очной форме обучения*

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

* в соответствии с утвержденными оценочными материалами по учебной дисциплине

## 13. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

*Модуль 1*

| **Текущее тестирование и самостоятельная работа, балл** | | | | | | | | **Сумма, балл** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Смысловой модуль 1** | | | | **Смысловой модуль 2** | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | |
| 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 | 10 | 20 | 100 |

Примечание. Т1, Т2, ... Т8 – номера тем соответствующих смысловых модулей

Соответствие государственной шкалы оценивания академической успеваемости

| **Сумма баллов за все виды учебной деятельности** | **По государственной шкале** | **Определение** |
|---|---|---|
| 60-100 | «Зачтено» | Правильно выполненная работа. Может быть незначительное количество ошибок |
| 0-59 | «Не зачтено» | Неудовлетворительно – с возможностью повторной аттестации |

## 14. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Основная литература:**

1. Эммерт, М. С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов [Текст] : монография / М. С. Эммерт, О. О. Фадина ; М-во образования и науки России, ФГБОУ ВПО "Омс. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. - 143, [1] с. : рис., табл. - ISBN 978-5-8149-1799-7.

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; Минобрнауки России, Сибирский федеральный университет. – Электрон. дан. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. - 148 с. - Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. - Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше. - Загл. с тит. экрана.

3. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие / Н. А. Гамза, Г. Г. Тернова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2020. – 123 с.ISBN 978-985-569-428-2.

**Дополнительная литература:**

1. Антонов, А. И. Инновации спорта. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов различных видах спорта [Электронный ресурс] / А. И. Антонов, Б. В. Лабудин. – Электрон. дан. – 142 с. – Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. - Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

2. Вышинская, О. Н. Физическое воспитание. «Волейбол». Курс по выбору студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для иностр. студ. вузов / О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко. ; Гос. учрежд. «Луганск. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». . – Электрон. дан. – Луганск : Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с. – Локал. компьютер. сеть НБ ДонНУЭТ. – Систем. требования: ПК с процессором ; MS Windows 2000 и выше ; Acrobat Reader 8.0 и выше.

3. 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.

4. 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.

**Учебно-методические издания:**

1. 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.

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

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

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

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

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

7. Семашко А.В., Печенкин А.П. Основы методики сохранения физической активности в реиме дистанционного обучения. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 39 с.

8. Белоус Ю.Д., Кононенко Е.В. Методика формирования нравственных качеств личнсти в процессе занятий физическими упражнениями. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 30 с.

9. Соломенная З.В., Пугачева И.И. Особенности занятий физическими упражнениями студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 30 с.

10. Федоров А.П., Доменко Ю.Н., Ювко А.А. Методические рекомендацции для самостоятельного изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Модуль 1. Игровые виды спорта). – Донецк: ГО ВПО «ДонНУЭТ», 2022. – 18 с.

## 15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Unilib UC : автоматизир. библ. информ. система : версия 2.110 // Научная библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского. – Донецк, 2003– . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей в локальной сети НБ ДОННУЭТ. – Текст : электронный.

2. Электронный каталог Научной библиотеки Донецкого национального университета экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского. – Донецк : НБ ДОННУЭТ, 1999– . – URL: http://catalog.donnuet.ru. – Текст : электронный.

3. Информио : электрон. справочник / ООО «РИНФИЦ». – Москва : Издат. дом «Информио», [2018?– ]. – URL: https://www.informio.ru/. – Текст : электронный.

4. IPRsmart : весь контент ЭБС IPR BOOKS : цифровой образоват. ресурс / ООО «Ай Пи Эр Медиа». – [Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2022]. – URL:http://www.iprbookshop.ru. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст. Аудио. Изображения : электронные.

5. Лань : электронно.-библ. система. – Санкт-Петербург : Лань, cop. 2011–2021. – URL: https://e.lanbook.com/. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

6. СЭБ : Консорциум сетевых электрон. б-к / Электрон.-библ. система «Лань» при поддержке Агенства стратег. инициатив. – Санкт-Петербург : Лань, cop. 2011–2021. – URL: https://e.lanbook.com/. – Режим доступа : для пользователей организаций-участников, подписчиков ЭБС «Лань». – Текст : электронный.

7. Русская история : электрон. версия журнала / Мультимедийный молодежный портал «Русская история». – Москва, 2008– . – URL: http://rus-ist.ru. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

8. Научно-информационный библиотечный центр имени академика Л. И. Абалкина : электронная библиотека / Рос. экон. ун-т им. акад. Г.В. Плеханова. – Москва : KnowledgeTree Inc., 2008– . – URL: http://liber.rea.ru/login.php. – Режим доступа : для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

9. book on lime : электрон. библ. система : дистанц. образование / Изд-во КДУ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва : КДУ, cop. 2017. – URL: https://bookonlime.ru. – Текст. Изображение. Устная речь : электронный.

10. Polpred : электрон. библ. система : деловые статьи и интернет-сервисы / ООО «Полпред Справочники». – Москва : Полпред Справочники, cop. 1997–2022. – URL: https://polpred.com. – Текст : электронный.

11. CYBERLENINKA : науч. электрон. б-ка «КиберЛенинка» / [Е. Кисляк, Д. Семячкин, М. Сергеев ; ООО «Итеос»]. – Москва : КиберЛенинка, 2012– . – URL: http://cyberleninka.ru. – Текст : электронный.

12. Научная электронная библиотека elibrary.RU : информ.-аналит. портал / ООО Научная электронная библиотека. – Москва : ООО Науч. электрон. б-ка, 2000–2022. – URL: https://elibrary.ru. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

13. Национальная электронная библиотека : НЭБ : федер. гос. информ. система / М-во культуры Рос. Федерации [и др.]. – Москва : Рос. гос. б-ка : ООО ЭЛАР, [2008– ]. – URL: https://rusneb.ru/. – Текст. Изображение : электронный.

## 16. 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.

## 17. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Фамилия, имя, отчества | 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 |
|---|---|---|---|---|
| Семашко Александр Владимирович | По основному месту работы | Должность-старший преподаватель кафедры физического воспитания, ученая степень отсутствует, ученое звание отсутствует | Высшее, «Учет и аудит» специалист | ГОУ ВПО «ДонНУ» на кафедре физического воспитания и спорта, приказ №814/л от 29.11.2022 28.11.2022г.- 28.12.2022г. справка о прохождении стажировки №66/12.0-23 от 30.12.2022г. |

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная дисциплина:** Б1.О.13.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Профиль: Маркетинг, Рекламный бизнес
Трудоемкость учебной дисциплины: – з.е.
**Планируемые результаты обучения по учебной 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).

В результате освоения изучения учебной 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<br>ИДК-2$_{УК-7}$. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>ИДК-3$_{УК-7}$. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

**Смысловые модули и темы учебной дисциплины:**

**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.

**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:**

Семашко Александр Владимирович _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)

**Заведующий кафедрой:**

Федоров Андрей Павлович, к.п.н. _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ