

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА»**  
**В Г. ТАШКЕНТЕ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ, БИЗНЕСА И ФИНАНСОВ**

**Кафедра «Иностранные языки»**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**Направление подготовки: 38.03.01 – «Экономика»**

**Профиль подготовки:**  
**«Экономика предприятий и организаций»,**

**Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр (академический)**

**Ташкент – 2015**

## **Цель дисциплины**

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:

1. Формирование общекультурной компетенции
2. Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов прикладной физической культуры и укрепления здоровья;
3. Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **Учебные задачи дисциплины**

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности студентов и формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
5. Изучение дисциплины позволит студентам достичь высокого уровня здоровья и психологической стойкости, профилактики различных заболеваний.

## **Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина основывается на знании следующих дисциплин: «История», «Психология».

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», студент должен:

### **Знать:**

- сущность и структуру системы физической культуры;
- нормативные требования по физической подготовленности;
- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;
- особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;

### **Уметь:**

- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;
- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, пропаганде здорового образа жизни, повышению своего уровня физической подготовленности;

### **Владеть:**

- навыками самостоятельного проведения утренней физической зарядки, тренировки и соревнований по одному из видов спорта;
- навыками творческого использования знаний и умений в процессе своей профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо для дальнейшего изучения таких дисциплин, как: «История», «Психология».

### **Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

**ОК-8**-способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенций студент должен:

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

### **ОК- 8**

В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен:

#### **1. Знать:**

- Основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни
- Комплекс физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека

#### **2. Уметь:**

- Выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре
- Проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием

#### **3. Владеть:**

- Навыками исследования функционального состояния организма в процессе занятий
- Навыками самостоятельного проведения утренней физической зарядки, тренировки и соревнований по одному из видов спорта

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа	Интерактивные формы обучения	Формы текущего контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
<b>1 курс (1 семестр)</b>								
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
2.	Тема 2. Футбол	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
3.	Тема 3. Баскетбол	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
5.	Тема 5. Вид спорта по	-	6	-	6	-	-	сдача норматива

	выбору							
6.	Тема 6. Гимнастика	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
7.	Тема 7. Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
8.	Тема 8. Гимнастика	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
9.	Тема 9. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматив, презентац ия по заданной теме
10.	Тема 10. Футбол	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
11.	Тема 11. Баскетбол	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
12.	Тема 12. Волейбол	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
13.	Тема 13. Вид спорта по выбору	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
14.	Тема 14. Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
<b>Итого за 1 семестр</b>		-	<b>54</b>	-	<b>54</b>			
<b>1 курс (2 семестр)</b>								
15.	Тема15. Гимнастика	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
16.	Тема 16. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
17.	Тема 17. Футбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
18.	Тема 18. Баскетбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
19.	Тема19. Волейбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
20.	Тема 20. Вид спорта по выбору	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
21.	Тема 21. Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	4	-	4	-	-	сдача норматива , Доклад на тему «Истории спортивн

								ых игр».
22.	Тема 22. Лёгкая атлетика	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
23.	Тема 23. Футбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
24.	Тема 24. Баскетбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
25.	Тема 25. Волейбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
26.	Тема 26. Гимнастика	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
27.	Тема 27. Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
28.	Тема 28. Вид спорта по выбору	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
КСР								
<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>54</b>		<b>54</b>			
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>108</b>		<b>108</b>			<b>Зачет</b>
<b>2курс (3 семестр)</b>								
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
2.	Тема 2. Футбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
3.	Тема 3. Баскетбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
5.	Тема 5. Гимнастика	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>54</b>		<b>54</b>			
<b>2курс (4 семестр)</b>								
6.	Тема 6. Волейбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
7.	Тема 7. Баскетбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
8.	Тема 8. Вид спорта по выбору	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
9.	Тема 9. Футбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
10.	Тема 10. Лёгкая атлетика	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>54</b>		<b>54</b>			
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>108</b>		<b>108</b>			<b>Зачёт</b>
<b>3курс (5 семестр)</b>								
1.	Тема 1.	-	6	-	6	-	-	сдача

	Лёгкая атлетика							норматива
2.	Тема 2. Футбол	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
3.	Тема 3. Баскетбол	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>30</b>		<b>30</b>			
<b>3курс (6 семестр)</b>								
5.	Тема 5. Гимнастика	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
6.	Тема 6. Волейбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
7.	Тема 7. Баскетбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
8.	Тема 8. Футбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
9.	Тема 9. Лёгкая атлетика	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
	<b>Итого</b>		<b>46</b>		<b>46</b>			
	<b>Всего по дисциплине</b>		<b>76</b>		<b>76</b>			<b>Зачет</b>
<b>4курс (7 семестр)</b>								
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
2.	Тема 2. Футбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива, презентация по заданной теме
3.	Тема 3. Баскетбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
	<b>Итого</b>		<b>36</b>		<b>36</b>			<b>Зачет</b>
	<b>Всего по дисциплине</b>		<b>328</b>		<b>328</b>			

**Разработчики:**

Филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова  
в Ташкенте

доц. Истомин А.А.

И. о. зав. кафедрой

ст. преп. Абилова Г.Р.