

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.39 Физическая культура и спорт**

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Квалификации выпускника экономист

Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

| Дисциплина | Раздел |
|-----------------------------|--|
| Физическая культура и спорт | Программа среднего (полного) общего образования. |

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

| Дисциплина | Раздел |
|------------|---------------------------------|
| Психология | Психическая регуляция поведения |

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы

| Индекс и содержание компетенции | Знания | Умения | Навыки и (или) опыт деятельности |
|--|---|--|---|
| ОК-9: способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | <p>Этап 1: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах</p> <p>Этап 2: знать основные положения о социально - биологических основах физической культуры, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p> | <p>Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2: уметь применять систему знаний о различных видах физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> | <p>Этап 1: владеть практическими навыками и методами основы физической культуры.</p> <p>Этап 2: владеть практическими навыками и методами здорового образа жизни.</p> |

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

**Таблица 4.1 – Распределение объема дисциплины
по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы**

| № п/п | Вид учебных занятий | Итого КР | Итого СР | Семестр № 10 | | Семестр № 11 | |
|----------|--|----------|----------|--------------|----------|--------------|----------|
| | | | | КР | СР | КР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Лекции (Л) | | | | | | |
| 2 | Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | |
| 3 | Практические занятия (ПЗ) | 4 | | 2 | | 2 | |
| 4 | Семинары(С) | | | | | | |
| 5 | Курсовое проектирование (КП) | | | | | | |
| 6 | Рефераты (Р) | | | | | | |
| 7 | Эссе (Э) | | | | | | |
| 8 | Индивидуальные домашние задания (ИДЗ) | | | | | | |
| 9 | Самостоятельное изучение вопросов (СИВ) | | 64 | | 32 | | 32 |
| 10 | Подготовка к занятиям (ПкЗ) | | | | | | |
| 11 | Промежуточная аттестация | 4 | | 2 | | 2 | |
| 12 | Наименование вида промежуточной аттестации | х | х | зачет | | зачет | |
| 13 | Всего | 8 | 64 | 4 | 32 | 4 | 32 |

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1.

| № п/п | Наименования разделов и тем | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | | | | | | | | | | Коды формируемых компетенций |
|-------|---|---------|---|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | | лекции | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 10 | | | | | | | | 16 | | | ОК-9 |
| 1.1. | Тема 1-5 Легкая атлетика | 10 | | | 2 | | | | | 8 | | | ОК-9 |
| 1.2. | Тема 6-7 Волейбол | 10 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 1.3. | Тема 8-9 Баскетбол | 10 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 2. | Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 10 | | | | | | | | 16 | | | ОК-9 |
| 2.1. | Тема 10-11 Футбол | 10 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 2.2. | Тема 12-13 Гимнастика | 10 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 2.3. | Тема 14-17 Легкая атлетика | 10 | | | | | | | | 8 | | | ОК-9 |
| 3. | Контактная работа | 10 | | | 2 | | | | | | | 2 | х |
| 4. | Самостоятельная работа | 10 | | | | | | | | 32 | | | х |
| 5. | Объем дисциплины в семестре | 10 | | | 2 | | | | | 32 | | 2 | х |
| 6. | Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 11 | | | | | | | | 16 | | | ОК-9 |
| 6.1. | Тема 18-22 Общая физическая подготовка. | 11 | | | 2 | | | | | 8 | | | ОК-9 |

| № п/п | Наименования разделов и тем | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | | | | | | | | | | Коды формируемых компетенций |
|----------|---|---------|---|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | | лекции | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6.3. | Тема 23-24 Гимнастика | 11 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 6.4. | Тема 25-26 Футбол | 11 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 6.5. | Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 11 | | | | | | | | 16 | | | ОК-9 |
| 7. | Тема 27-28 Баскетбол | 11 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 7.1. | Тема 29-30 Волейбол | 11 | | | | | | | | 4 | | | ОК-9 |
| 7.2. | Тема 31-34 Легкая атлетика | 11 | | | | | | | | 8 | | | ОК-9 |
| 7.3. | Контактная работа | 11 | | | 2 | | | | | | | 2 | х |
| 8. | Самостоятельная работа | 11 | | | | | | | | 32 | | | х |
| 9. | Объем дисциплины в семестре | 11 | | | 2 | | | | | 32 | | 2 | х |
| 10. | Всего по дисциплине | х | | | 4 | | | | | 64 | | 4 | х |

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы практических занятий

| № п.п. | Наименование темы занятий | Объем, академические часы |
|------------|-----------------------------|------------------------------|
| 10 семестр | | |
| ПЗ - 1 | Легкая атлетика. | 2 |
| 11 семестр | | |
| ПЗ -2 | Общая физическая подготовка | 2 |

5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

| № п.п. | Наименования темы | Наименование вопроса | Объем, академические часы |
|---------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | Изучение техники низкого старта | 8 |
| 2. | Волейбол | Изучение техники стойки волейболиста | 4 |
| 3. | Баскетбол | Изучение техники стойки баскетболиста | 4 |
| 4. | Футбол | Изучение техники ведения мяча | 4 |
| 5. | Гимнастика | Изучение техники перекатов и кувырков | 4 |
| 6. | Легкая атлетика | Изучение техники низкого старта | 8 |
| 7. | Общая физическая подготовка | Развитие быстроты и ловкости | 8 |
| 8. | Гимнастика | Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине | 4 |
| 9. | Футбол | Изучение техники ударов по мячу | 4 |
| 10. | Баскетбол | Изучение техники перемещений баскетболиста. | 4 |
| 11. | Волейбол | Изучение техники нижней передачи мяча. | 4 |
| 12. | Легкая атлетика | Изучение техники бега по дистанции Изучение техники финиширования | 8 |
| Итого по дисциплине | | | 64 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — ЭБС «IPRbooks».

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина, Г.Б. Холодова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ЭБС «IPRbooks».

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических работ.

6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Электронное учебное пособие включающее:

- методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов.

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. . www.biblio-online.ru - ЭБС

2. <http://rucont.ru/> - ЭБС

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС

4. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)

5. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.iprbookshop.ru/>- ЭБС

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия практического типа проводятся в спортивном зале - легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в спортивном зале - зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении б.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 16 января 2017 г. №20.

Разработал:

Н.А. Дудкин