

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

**Квалификация выпускника экономист**

**Форма обучения очная**

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

**Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Элективные курсы по физической культуре и спорту	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 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 № 1		семестр №2		семестр №4		семестр №5		семестр №6		семестр №7		семестр № 8	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Лекции (Л)																
2.	Лабораторные работы (ЛР)																
3.	Практические занятия (ПЗ)	316		52		16		70		34		52		22		70	
4.	Курсовое проектирование (КП)																
5.	Рефераты (Р)																
6.	Эссе (Э)																
7.	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)																
8.	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)																
9.	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																
10.	Промежуточная аттестация	12		2		2		2		2		2				2	
11.	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет		зачет		зачет		зачет		зачет		х		зачет	
12.	Всего	328		54		18		72		36		54		22		72	













## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 2	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 3	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 4	Легкая атлетика	2
ПЗ-5	Легкая атлетика	2
ПЗ- 6	Легкая атлетика	2
ПЗ -7	Легкая атлетика	2
ПЗ - 8	Волейбол	2
ПЗ - 9	Волейбол	2
ПЗ -10	Волейбол	2
ПЗ -11	Баскетбол	2
ПЗ -12	Баскетбол	2
ПЗ -13	Баскетбол	2
ПЗ -14	Футбол	2
ПЗ -15	Футбол	2
ПЗ -16	Футбол	2
ПЗ -17	Гимнастика	2
ПЗ -18	Гимнастика	2
ПЗ -19	Гимнастика	2
ПЗ -20	Легкая атлетика	2
ПЗ -21	Легкая атлетика	2
ПЗ -22	Легкая атлетика	2
ПЗ -23	Легкая атлетика	2
ПЗ -24	Легкая атлетика	2
ПЗ -25	Легкая атлетика	2
ПЗ -26	Легкая атлетика	2
2 семестр		
ПЗ -27	Лыжная подготовка	2
ПЗ -28	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -29	Гимнастика	2
ПЗ -30	Футбол	2
ПЗ -31	Баскетбол	2
ПЗ -32	Волейбол.	2
ПЗ -33	Легкая атлетика	2
ПЗ -34	Легкая атлетика	2
4 семестр		

ПЗ -35	Лыжня подготовка	2
ПЗ -36	Лыжная подготовка	2
ПЗ -37	Лыжная подготовка	2
ПЗ -38	Лыжная подготовка	2
ПЗ -39	Лыжная подготовка	2
ПЗ -40	Волейбол.	2
ПЗ -41	Волейбол.	2
ПЗ -42	Волейбол	2
ПЗ -43	Волейбол	2
ПЗ -44	Волейбол	2
ПЗ -45	Волейбол	2
ПЗ -46	Волейбол	2
ПЗ -47	Волейбол	2
ПЗ -48	Баскетбол	2
ПЗ -49	Баскетбол	2
ПЗ -50	Баскетбол	2
ПЗ -51	Баскетбол	2
ПЗ-52	Баскетбол	2
ПЗ-53	Футбол	2
ПЗ -54	Футбол	2
ПЗ -55	Футбол	2
ПЗ -56	Футбол	2
ПЗ -57	Футбол	2
ПЗ -58	Гимнастика	2
ПЗ -59	Гимнастика	2
ПЗ- 60	Гимнастика	2
ПЗ -61	Гимнастика	2
ПЗ -62	Гимнастика	2
ПЗ -63	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -64	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -65	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -66	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -67	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -68	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -69	Общая физическая подготовка	2
5 семестр		
ПЗ-70	Легкая атлетика	2
ПЗ -71	Легкая атлетика	2
ПЗ -72	Легкая атлетика	2
ПЗ -73	Легкая атлетика	2
ПЗ-74	Легкая атлетика	2

ПЗ-75	Волейбол	2
ПЗ-76	Волейбол	2
ПЗ-77	Баскетбол	2
ПЗ-78	Баскетбол	2
ПЗ-79	Легкая атлетика	2
ПЗ -80	Легкая атлетика	2
ПЗ -81	Футбол	2
ПЗ -82	Футбол	2
ПЗ -83	Гимнастика	2
ПЗ -84	Гимнастика	2
ПЗ -85	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -86	Общая физическая подготовка	2
6 семестр		
ПЗ -87	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -88	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -89	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -90	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-91	Волейбол	2
ПЗ -92	Волейбол	2
ПЗ -93	Волейбол	2
ПЗ -94	Баскетбол	2
ПЗ -95	Баскетбол	2
ПЗ -96	Баскетбол	2
ПЗ-97	Гимнастика	2
ПЗ- 98	Гимнастика	2
ПЗ -99	Гимнастика	2
ПЗ -100	Волейбол	2
ПЗ -101	Волейбол	2
ПЗ -102	Волейбол	2
ПЗ -103	Волейбол	2
ПЗ -104	Волейбол	2
ПЗ -105	Волейбол	2
ПЗ -106	Волейбол	2
ПЗ -107	Волейбол	2
ПЗ -108	Гимнастика	2
ПЗ -109	Гимнастика	2
ПЗ -110	Гимнастика	2
ПЗ -111	Гимнастика	2
ПЗ -112	Гимнастика	2
7 семестр		
ПЗ -113	Легкая атлетика	2

ПЗ -114	Легкая атлетика	2
ПЗ -115	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -116	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -117	Гимнастика	2
ПЗ-118	Гимнастика	2
ПЗ-119	Баскетбол	2
ПЗ-120	Волейбол	2
ПЗ-121	Волейбол	2
ПЗ-122	Легкая атлетика	2
ПЗ-123	Легкая атлетика	2
8 семестр		
ПЗ -124	Футбол	2
ПЗ -125	Футбол	2
ПЗ -126	Футбол	2
ПЗ -127	Футбол	2
ПЗ -128	Футбол	2
ПЗ -129	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -130	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -131	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -132	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -133	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -134	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -135	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -136	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -137	Гимнастика	2
ПЗ -138	Гимнастика	2
ПЗ -139	Гимнастика	2
ПЗ -140	Гимнастика	2
ПЗ -141	Гимнастика	2
ПЗ -142	Баскетбол	2
ПЗ -143	Баскетбол	2
ПЗ -144	Баскетбол	2
ПЗ -145	Баскетбол	2
ПЗ -146	Волейбол	2
ПЗ -147	Волейбол	2
ПЗ -148	Волейбол	2
ПЗ -149	Волейбол	2
ПЗ -150	Волейбол	2
ПЗ-151	Волейбол	2
ПЗ-152	Волейбол	2
ПЗ-153	Волейбол	2

ПЗ-154	Волейбол	2
ПЗ -155	Легкая атлетика	2
ПЗ -156	Легкая атлетика	2
ПЗ -157	Легкая атлетика	2
ПЗ -158	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		316

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ЭБС «Юрайт».

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). - ЭБС «Юрайт».

### **6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ЭБС «Юрайт».

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс) — ЭБС «Юрайт».

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

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по проведению практических занятий.

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

1. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

### **6. 5 Перечень ресурсов информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. [www.biblio-online.ru](http://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 6.

**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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(по УП 2015-2016 гг.)**

**Специальность** 38.05.01 Экономическая безопасность

**Специализация** Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

**Квалификация выпускника** экономист

**Форма обучения** очная



## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

**Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Элективные курсы по физической культуре и спорту	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 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 № 1		семестр №2		семестр 3		семестр №4		семестр №5		семестр №6		семестр №7		семестр № 8	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Лекции (Л)																		
2.	Лабораторные работы (ЛР)																		
3.	Практические занятия (ПЗ)	316		52		16		18		52		34		52		22		70	
4.	Курсовое проектирование (КП)																		
5.	Рефераты (Р)																		
6.	Эссе (Э)																		
7.	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)																		
8.	Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)																		
9.	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																		
10.	Промежуточная аттестация	12		2		2				2		2		2				2	
11.	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет		зачет		х		зачет		зачет		зачет		х		зачет	
12.	Всего	328		54		18		18		54		36		54		22		72	















## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 2	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 3	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 4	Легкая атлетика	2
ПЗ-5	Легкая атлетика	2
ПЗ- 6	Легкая атлетика	2
ПЗ -7	Легкая атлетика	2
ПЗ - 8	Волейбол	2
ПЗ - 9	Волейбол	2
ПЗ -10	Волейбол	2
ПЗ -11	Баскетбол	2
ПЗ -12	Баскетбол	2
ПЗ -13	Баскетбол	2
ПЗ -14	Футбол	2
ПЗ -15	Футбол	2
ПЗ -16	Футбол	2
ПЗ -17	Гимнастика	2
ПЗ -18	Гимнастика	2
ПЗ -19	Гимнастика	2
ПЗ -20	Легкая атлетика	2
ПЗ -21	Легкая атлетика	2
ПЗ -22	Легкая атлетика	2
ПЗ -23	Легкая атлетика	2
ПЗ -24	Легкая атлетика	2
ПЗ -25	Легкая атлетика	2
ПЗ -26	Легкая атлетика	2
2 семестр		
ПЗ -27	Лыжная подготовка	2
ПЗ -28	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -29	Гимнастика	2
ПЗ -30	Футбол	2
ПЗ -31	Баскетбол	2
ПЗ -32	Волейбол.	2
ПЗ -33	Легкая атлетика	2
ПЗ -34	Легкая атлетика	2
3 семестр		

ПЗ -35	Волейбол	2
ПЗ -36	Волейбол	2
ПЗ -37	Волейбол	2
ПЗ -38	Баскетбол	2
ПЗ -39	Баскетбол	2
ПЗ -40	Легкая атлетика	2
ПЗ -41	Легкая атлетика	2
ПЗ -42	Гимнастика	2
ПЗ -43	Гимнастика	2
4 семестр		
ПЗ -44	Футбол	2
ПЗ -45	Футбол	2
ПЗ -46	Футбол	2
ПЗ -47	Футбол	2
ПЗ -48	Гимнастика	2
ПЗ -49	Гимнастика	2
ПЗ -50	Гимнастика	2
ПЗ -51	Гимнастика	2
ПЗ-52	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-53	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -54	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -55	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -56	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -57	Легкая атлетика	2
ПЗ -58	Легкая атлетика	2
ПЗ -59	Легкая атлетика	2
ПЗ- 60	Легкая атлетика	2
ПЗ -61	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -62	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -63	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -64	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -65	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -66	Гимнастика	2
ПЗ -67	Гимнастика	2
ПЗ -68	Гимнастика	2
ПЗ -69	Гимнастика	2
5 Семестр		
ПЗ-70	Легкая атлетика	2
ПЗ -71	Легкая атлетика	2
ПЗ -72	Легкая атлетика	2
ПЗ -73	Легкая атлетика	2

ПЗ-74	Легкая атлетика	2
ПЗ-75	Волейбол	2
ПЗ-76	Волейбол	2
ПЗ-77	Баскетбол	2
ПЗ-78	Баскетбол	2
ПЗ-79	Легкая атлетика	2
ПЗ -80	Легкая атлетика	2
ПЗ -81	Футбол	2
ПЗ -82	Футбол	2
ПЗ -83	Гимнастика	2
ПЗ -84	Гимнастика	2
ПЗ -85	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -86	Общая физическая подготовка	2
6 Семестр		
ПЗ -87	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -88	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -89	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -90	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-91	Волейбол	2
ПЗ -92	Волейбол	2
ПЗ -93	Волейбол	2
ПЗ -94	Баскетбол	2
ПЗ -95	Баскетбол	2
ПЗ -96	Баскетбол	2
ПЗ-97	Гимнастика	2
ПЗ- 98	Гимнастика	2
ПЗ -99	Гимнастика	2
ПЗ -100	Волейбол	2
ПЗ -101	Волейбол	2
ПЗ -102	Волейбол	2
ПЗ -103	Волейбол	2
ПЗ -104	Волейбол	2
ПЗ -105	Волейбол	2
ПЗ -106	Волейбол	2
ПЗ -107	Волейбол	2
ПЗ -108	Гимнастика	2
ПЗ -109	Гимнастика	2
ПЗ -110	Гимнастика	2
ПЗ -111	Гимнастика	2
ПЗ -112	Гимнастика	2
7 семестр		

ПЗ -113	Легкая атлетика	2
ПЗ -114	Легкая атлетика	2
ПЗ -115	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -116	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -117	Гимнастика	2
ПЗ-118	Гимнастика	2
ПЗ-119	Баскетбол	2
ПЗ-120	Волейбол	2
ПЗ-121	Волейбол	2
ПЗ-122	Легкая атлетика	2
ПЗ-123	Легкая атлетика	2
8 Семестр		
ПЗ -124	Футбол	2
ПЗ -125	Футбол	2
ПЗ -126	Футбол	2
ПЗ -127	Футбол	2
ПЗ -128	Футбол	2
ПЗ -129	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -130	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -131	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -132	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -133	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -134	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -135	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -136	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -137	Гимнастика	2
ПЗ -138	Гимнастика	2
ПЗ -139	Гимнастика	2
ПЗ -140	Гимнастика	2
ПЗ -141	Гимнастика	2
ПЗ -142	Баскетбол	2
ПЗ -143	Баскетбол	2
ПЗ -144	Баскетбол	2
ПЗ -145	Баскетбол	2
ПЗ -146	Волейбол	2
ПЗ -147	Волейбол	2
ПЗ -148	Волейбол	2
ПЗ -149	Волейбол	2
ПЗ -150	Волейбол	2
ПЗ-151	Волейбол	2
ПЗ-152	Волейбол	2

ПЗ-153	Волейбол	2
ПЗ-154	Волейбол	2
ПЗ -155	Легкая атлетика	2
ПЗ -156	Легкая атлетика	2
ПЗ -157	Легкая атлетика	2
ПЗ -158	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		316

## **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 (МАБИВ), 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 проведению практических занятий.

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

1. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

### **6.5 Перечень ресурсов информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. [www.biblio-online.ru](http://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 6.

**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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(по УП 2013 - 2014 г.)**

**Специальность** 38.05.01 Экономическая безопасность

**Специализация** Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

**Квалификация выпускника** экономист

**Форма обучения** очная



## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

**Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Элективные курсы по физической культуре и спорту	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 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 № 1		семестр №2		семестр 3		семестр №4		семестр №5		семестр №6		семестр №7		семестр № 8	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Лекции (Л)																		
2.	Лабораторные работы (ЛР)																		
3.	Практические занятия (ПЗ)	288		40		16		14		52		26		52		14		74	
4.	Курсовое проектирование (КП)																		
5.	Рефераты (Р)																		
6.	Эссе (Э)																		
7.	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)																		
8.	Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)		28		12				4				8				4		
9.	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																		
10.	Промежуточная аттестация	12		2		2				2		2		2				2	
11.	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет		зачет		х		зачет		зачет		зачет		х		зачет	
12.	Всего	300	28	42	12	18		14	4	54		28	8	54		14	4	76	



№ 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.	<b>Тема 23</b> Гимнастика	2			2								ОК-9
6.4.	<b>Тема 24</b> Футбол	2			2								ОК-9
7.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	2			8								ОК-9
7.1.	<b>Тема 25</b> Баскетбол	2			2								ОК-9
7.2.	<b>Тема 26</b> Волейбол	2			2								ОК-9
7.3.	<b>Тема 27-28</b> Легкая атлетика	2			4								ОК-9
8.	<b>Контактная работа</b>	2			16							2	х
9.	<b>Самостоятельная работа</b>	2											х
10.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	2			16							2	х
11.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	3			8					2			ОК-9
11.1.	<b>Тема 29-30</b> Волейбол	3			4					2			ОК-9
11.2.	<b>Тема 31-32</b> Баскетбол	3			4								ОК-9
12.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	3			6					2			ОК-9
12.1.	<b>Тема 33-34</b> Легкая атлетика	3			4					2			ОК-9
12.2.	<b>Тема 35</b> Гимнастика	3			2								ОК-9
13.	<b>Контактная работа</b>	3			14								х
14.	<b>Самостоятельная работа</b>	3								4			х
15.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	3			14					4			х

№ 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
16.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	4			26								ОК-9
16.1.	<b>Тема 36-39</b> Футбол	4			8								ОК-9
16.2.	<b>Тема 40-43</b> Гимнастика	4			8								ОК-9
16.3.	<b>Тема 44-48</b> Общая физическая подготовка	4			10								ОК-9
17.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	4			26								ОК-9
17.1.	<b>Тема 49- 52</b> Легкая атлетика	4			8								ОК-9
17.2.	<b>Тема 53-57</b> Общая физическая подготовка	4			10								ОК-9
17.3.	<b>Тема 58-61</b> Гимнастика	4			8								ОК-9
18.	<b>Контактная работа</b>	4			52							2	х
19.	<b>Самостоятельная работа</b>	4											х
20.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	4			52							2	х
21.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	5			14					4			ОК-9
21.1.	<b>Тема 62-66</b> Легкая атлетика	5			10					4			ОК-9
21.2.	<b>Тема 67</b> Волейбол	5			2								ОК-9
21.3.	<b>Тема 68</b> Баскетбол	5			2								ОК-9
22.	<b>Раздел 10 Физкультурное</b>	5			12					4			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
36.3	<b>Тема 121-125</b> Гимнастика	8			10								ОК-9
37.	<b>Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8			38								ОК-9
37.1	<b>Тема 126-130</b> Баскетбол	8			10								ОК-9
37.2	<b>Тема 131-139</b> Волейбол	8			18								ОК-9
37.3	<b>Тема 140-144</b> Легкая атлетика	8			10								ОК-9
38.	<b>Контактная работа</b>	8			74							2	x
39.	<b>Самостоятельная работа</b>	8											x
40.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	8			74							2	x
41.	<b>Всего по дисциплине</b>	x			288					28		12	x

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 2	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 3	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 4	Легкая атлетика	2
ПЗ -5	Волейбол	2
ПЗ - 6	Волейбол	2
ПЗ -7	Волейбол	2
ПЗ - 8	Баскетбол	2
ПЗ - 9	Баскетбол	2
ПЗ -10	Баскетбол	2
ПЗ -11	Футбол	2
ПЗ -12	Футбол	2
ПЗ -13	Футбол	2
ПЗ -14	Гимнастика	2
ПЗ -15	Гимнастика	2
ПЗ -16	Гимнастика	2
ПЗ -17	Легкая атлетика	2
ПЗ -18	Легкая атлетика	2
ПЗ -19	Легкая атлетика	2
ПЗ -20	Легкая атлетика	2
2 семестр		
ПЗ -21	Волейбол	2
ПЗ -22	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -23	Гимнастика	2
ПЗ -24	Футбол	2
ПЗ -25	Баскетбол	2
ПЗ -26	Волейбол	2
ПЗ -27	Легкая атлетика	2
ПЗ -28	Легкая атлетика	2
3 семестр		
ПЗ -29	Волейбол	2
ПЗ -30	Волейбол	2
ПЗ -31	Баскетбол	2
ПЗ -32	Баскетбол	2

ПЗ -33	Легкая атлетика	2
ПЗ -34	Легкая атлетика	2
ПЗ -35	Гимнастика	2
4 семестр		
ПЗ -36	Футбол	2
ПЗ -37	Футбол	2
ПЗ -38	Футбол	2
ПЗ -39	Футбол	2
ПЗ -40	Гимнастика	2
ПЗ -41	Гимнастика	2
ПЗ -42	Гимнастика	2
ПЗ -43	Гимнастика	2
ПЗ -44	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -45	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -46	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -47	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -48	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -49	Легкая атлетика	2
ПЗ -50	Легкая атлетика	2
ПЗ -51	Легкая атлетика	2
ПЗ-52	Легкая атлетика	2
ПЗ-53	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -54	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -55	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -56	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -57	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -58	Гимнастика	2
ПЗ -59	Гимнастика	2
ПЗ- 60	Гимнастика	2
ПЗ -61	Гимнастика	2
5 семестр		
ПЗ -62	Легкая атлетика	2
ПЗ -63	Легкая атлетика	2
ПЗ -64	Легкая атлетика	2
ПЗ -65	Легкая атлетика	2
ПЗ -66	Легкая атлетика	2
ПЗ -67	Волейбол	2
ПЗ -68	Баскетбол	2
ПЗ -69	Легкая атлетика	2
ПЗ-70	Легкая атлетика	2

ПЗ -71	Футбол	2
ПЗ -72	Гимнастика	2
ПЗ -73	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-74	Общая физическая подготовка	2
6 семестр		
ПЗ-75	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-76	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-77	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-78	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-79	Волейбол	2
ПЗ -80	Волейбол	2
ПЗ -81	Волейбол	2
ПЗ -82	Баскетбол	2
ПЗ -83	Баскетбол	2
ПЗ -84	Баскетбол	2
ПЗ -85	Гимнастика	2
ПЗ -86	Гимнастика	2
ПЗ -87	Гимнастика	2
ПЗ -88	Волейбол	2
ПЗ -89	Волейбол	2
ПЗ -90	Волейбол	2
ПЗ-91	Волейбол	2
ПЗ -92	Волейбол	2
ПЗ -93	Волейбол	2
ПЗ -94	Волейбол	2
ПЗ -95	Волейбол	2
ПЗ -96	Гимнастика	2
ПЗ-97	Гимнастика	2
ПЗ- 98	Гимнастика	2
ПЗ -99	Гимнастика	2
ПЗ -100	Гимнастика	2
7 семестр		
ПЗ -101	Легкая атлетика	2
ПЗ -102	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -103	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -104	Гимнастика	2
ПЗ -105	Баскетбол	2
ПЗ -106	Волейбол	2
ПЗ -107	Легкая атлетика	2
8 семестр		
ПЗ -108	Футбол	2

ПЗ -109	Футбол	2
ПЗ -110	Футбол	2
ПЗ -111	Футбол	2
ПЗ -112	Футбол	2
ПЗ -113	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -114	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -115	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -116	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -117	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-118	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-119	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-120	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-121	Гимнастика	2
ПЗ-122	Гимнастика	2
ПЗ-123	Гимнастика	2
ПЗ -124	Гимнастика	2
ПЗ -125	Гимнастика	2
ПЗ -126	Баскетбол	2
ПЗ -127	Баскетбол	2
ПЗ -128	Баскетбол	2
ПЗ -129	Баскетбол	2
ПЗ -130	Баскетбол	2
ПЗ -131	Волейбол	2
ПЗ -132	Волейбол	2
ПЗ -133	Волейбол	2
ПЗ -134	Волейбол	2
ПЗ -135	Волейбол	2
ПЗ -136	Волейбол	2
ПЗ -137	Волейбол	2
ПЗ -138	Волейбол	2
ПЗ -139	Волейбол	2
ПЗ -140	Легкая атлетика	2
ПЗ -141	Легкая атлетика	2
ПЗ -142	Легкая атлетика	2
ПЗ -143	Легкая атлетика	2
ПЗ -144	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		288

### 5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции	2
2.	Волейбол	Изучение техники стойки волейболиста	2
3.	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста	2
4.	Футбол	Изучение техники ведения мяча	2
5.	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков	2
6.	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта	2
7.	Волейбол	Изучение техники подачи мяча	2
8.	Легкая атлетика	Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту	2
9.	Легкая атлетика	Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) б. Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы.	4
10.	Общая физическая подготовка	Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие общей выносливости.	4
11.	Легкая атлетика	Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) б. Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы.	2
12.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча.	2
Итого по дисциплине			28

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — ЭБС «IPRbooks».

### **6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — ЭБС «IPRbooks».

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

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по проведению практических занятий.

### **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 информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. [www.biblio-online.ru](http://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 6.

**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