

**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** заочная

## 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 № 7		семестр №8		семестр №9		семестр №10		семестр №11		семестр №12	
				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
1.	Лекции (Л)														
2.	Лабораторные работы (ЛР)														
3.	Практические занятия (ПЗ)	10				2		2		2		2		2	
4.	Курсовое проектирование (КП)														
5.	Рефераты (Р)														
6.	Эссе (Э)														
7.	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)														
8.	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		314		36		32		62		62		62		60
9.	Подготовка к занятиям (ПкЗ)														
10.	Промежуточная аттестация	4				2								2	
11.	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х		х		зачет		х		х		х		зачет
12.	Всего	14	314	-	36	4	32	2	62	2	62	2	62	4	60

## 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.	<b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7								18			ОК-9
1.1.	<b>Тема 1-7</b> Легкая атлетика	7								6			ОК-9
1.2.	<b>Тема 8-10</b> Волейбол	7								6			ОК-9
1.3.	<b>Тема 11-13</b> Баскетбол	7								6			ОК-9
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7								18			ОК-9
2.1.	<b>Тема 14-16</b> Футбол	7								6			ОК-9
2.2.	<b>Тема 17-19</b> Гимнастика	7								6			ОК-9
2.3.	<b>Тема 20-26</b> Легкая атлетика	7								6			ОК-9
3.	<b>Контактная работа</b>	7											х
4.	<b>Самостоятельная работа</b>	7								36			х
5.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7								36			х
6.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8			2					8			ОК-9
6.1.	<b>Тема 27</b> Лыжная подготовка	8			2					2			ОК-9
6.2.	<b>Тема 28</b> Общая физическая подготовка	8								2			ОК-9
6.3.	<b>Тема 29</b> Гимнастика	8								2			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
6.4.	<b>Тема 30</b> Футбол	8								2			ОК-9
7.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8								8			ОК-9
7.1.	<b>Тема 31</b> Баскетбол	8								2			ОК-9
7.2.	<b>Тема 32</b> Волейбол	8								2			ОК-9
7.3.	<b>Тема 33-34</b> Легкая атлетика	8								4			ОК-9
8.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8								16			ОК-9
8.1	<b>Тема 35-39</b> Лыжная подготовка	8								5			ОК-9
8.2	<b>Тема 40-47</b> Волейбол	8								6			ОК-9
8.3.	<b>Тема 48-52</b> Баскетбол	8								5			ОК-9
9.	<b>Контактная работа</b>	8			2							2	х
10.	<b>Самостоятельная работа</b>	8								32			х
11.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	8			2					32		2	х
12.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9			2					30			ОК-9
12.1.	<b>Тема 53-57</b> Футбол	9			2					8			ОК-9
12.2.	<b>Тема 58-62</b> Гимнастика	9								8			ОК-9
12.3.	<b>Тема 63-69</b> Общая физическая подготовка	9								14			ОК-9
13.	<b>Раздел 7 Физкультурное</b>	9								18			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
	<b>образование с профессиональной направленностью.</b>												
13.1.	<b>Тема 70-74</b> Легкая атлетика	9								10			ОК-9
13.2.	<b>Тема 75-76</b> Волейбол	9								4			ОК-9
13.3.	<b>Тема 77-78</b> Баскетбол	9								4			ОК-9
14.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9								14			ОК-9
14.1.	<b>Тема 79-80</b> Легкая атлетика	9								4			ОК-9
14.2.	<b>Тема 81-82</b> Футбол	9								4			ОК-9
14.3.	<b>Тема 83-84</b> Гимнастика	9								4			ОК-9
14.4.	<b>Тема 85-86</b> Общая физическая подготовка	9								2			ОК-9
15.	<b>Контактная работа</b>	9			2								x
16.	<b>Самостоятельная работа</b>	9								62			x
17.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	9			2					62			x
21.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10			2					32			ОК-9
21.1.	<b>Тема 87-90</b> Общая физическая подготовка	10			2					8			ОК-9
21.2.	<b>Тема 91-93</b> Волейбол	10								8			ОК-9
21.3.	<b>Тема 94-96</b> Баскетбол	10								8			ОК-9
21.4.	<b>Тема 97-99</b> Гимнастика	10								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
22.	<b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10								30			ОК-9
22.1	<b>Тема 100-107</b> Волейбол	10								18			ОК-9
22.2	<b>Тема 108-112</b> Гимнастика	10								12			ОК-9
23.	<b>Контактная работа</b>	10			2								х
24.	<b>Самостоятельная работа</b>	10								62			х
25.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	10			2					62			х
26.	<b>Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	11			2					30			ОК-9
26.1	<b>Тема 113-114</b> Легкая атлетика	11			2					10			ОК-9
26.2	<b>Тема 115-116</b> Общая физическая подготовка	11								10			ОК-9
26.3	<b>Тема 117-118</b> Гимнастика	11								10			ОК-9
27.	<b>Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	11								32			ОК-9
27.1	<b>Тема 119</b> Баскетбол	11								8			ОК-9
27.2	<b>Тема 120-121</b> Волейбол	11								12			ОК-9
27.3	<b>Тема 122-123</b> Легкая атлетика	11								12			ОК-9
28.	<b>Контактная работа</b>	11			2								х
29.	<b>Самостоятельная работа</b>	11								62			х
30.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	11			2					62			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
31.	<b>Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	12			2					32			ОК-9
31.1	<b>Тема 124-128 Футбол</b>	12			2					10			ОК-9
31.2	<b>Тема 129-136 Общая физическая подготовка</b>	12								12			ОК-9
31.3	<b>Тема 137-141 Гимнастика</b>	12								10			ОК-9
32.	<b>Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	12								28			ОК-9
32.1	<b>Тема 142-145 Баскетбол</b>	12								6			ОК-9
32.2	<b>Тема 146-154 Волейбол</b>	12								16			ОК-9
32.3	<b>Тема 155-158 Легкая атлетика</b>	12								6			ОК-9
33.	<b>Контактная работа</b>	12			2							2	х
34.	<b>Самостоятельная работа</b>	12								60			х
35.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	12			2					60		2	х
36.	<b>Всего по дисциплине</b>	х			10					314		4	х

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
8 семестр		
ПЗ - 1	Лыжная подготовка	2
9 семестр		
ПЗ -2	Футбол	2
10 семестр		
ПЗ-3	Общая физическая подготовка	2
11 семестр		
ПЗ-4	Легкая атлетика	2
12 семестр		
ПЗ-5	Футбол	2

### 5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академически е часы
7 семестр			
1.	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции	6
2.	Волейбол	Изучение техники стойки волейболиста	6
3.	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста	6
4.	Футбол	Изучение техники ведения мяча	6
5.	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков	6
6.	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта	6
8 семестр			
7.	Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря. Изучение техники передвижения на лыжах.	2
8.	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	2
9.	Гимнастика	Изучение техники упражнений в равновесии. Изучение техники стойки на лопатках.	2
10.	Футбол	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча.	2
11.	Баскетбол	Изучение техники ведения мяча.	2
12.	Волейбол	Изучение техники подачи мяча	2
13.	Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции.	4

		Изучение техники финиширования.	
14.	Лыжная подготовка	Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. Изучение техники подъемов и спусков.	5
15.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча.	6
16.	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста. Изучение техники перемещений баскетболиста.	5
9 семестр			
17.	Футбол	Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	8
18.	Гимнастика	Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.	8
19.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.	14
20.	Легкая атлетика	Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту.	10
21.	Волейбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	4
22.	Баскетбол	Изучение техники ловли и передачи мяча.	4
23.	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта.	4
24.	Футбол	Изучение техники ударов по мячу. Изучение техники ударов по мячу головой.	4
25.	Гимнастика	Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.	4
26.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростной выносливости.	2
10 семестр			
27.	Общая физическая подготовка	Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие общей выносливости.	8
28.	Волейбол	Изучение техники верхней передачи мяча.	8
29.	Баскетбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	8
30.	Гимнастика	Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.	8
31.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.	18
32.	Гимнастика	Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.	12

11 семестр			
33.	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.	10
34.	Общая физическая подготовка	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.	10
35.	Гимнастика	Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.	10
36.	Баскетбол	Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.	8
37.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.	12
38.	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.	12
12 семестр			
39.	Футбол	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы Изучение техники вбрасывания мяча.	10
40.	Общая физическая подготовка	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.	12
41.	Гимнастика	Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.	10
42.	Баскетбол	Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.	6
43.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.	16
44.	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.	6
Итого по дисциплине			314

## **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 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

**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 2016г.)**

**Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

**Квалификация выпускника экономист**

**Форма обучения заочная**

## **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 № 7		семестр №8		семестр №9		семестр №10		семестр №11		семестр №12	
				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
1.	Лекции (Л)														
2.	Лабораторные работы (ЛР)														
3.	Практические занятия (ПЗ)	10				2		2		2		2		2	
4.	Курсовое проектирование (КП)														
5.	Рефераты (Р)														
6.	Эссе (Э)														
7.	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)														
8.	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		314		36		32		62		62		62		60
9.	Подготовка к занятиям (ПкЗ)														
10.	Промежуточная аттестация	4				2								2	
11.	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х		х		зачет		х		х		х		зачет
12.	Всего	14	314	-	36	4	32	2	62	2	62	2	62	4	60

## 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.	<b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7								18			ОК-9
1.1.	<b>Тема 1-7</b> Легкая атлетика	7								6			ОК-9
1.2.	<b>Тема 8-10</b> Волейбол	7								6			ОК-9
1.3.	<b>Тема 11-13</b> Баскетбол	7								6			ОК-9
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7								18			ОК-9
2.1.	<b>Тема 14-16</b> Футбол	7								6			ОК-9
2.2.	<b>Тема 17-19</b> Гимнастика	7								6			ОК-9
2.3.	<b>Тема 20-26</b> Легкая атлетика	7								6			ОК-9
3.	<b>Контактная работа</b>	7											х
4.	<b>Самостоятельная работа</b>	7								36			х
5.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7								36			х
6.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8			2					8			ОК-9
6.1.	<b>Тема 27</b> Лыжная подготовка	8			2					2			ОК-9
6.2.	<b>Тема 28</b> Общая физическая подготовка	8								2			ОК-9
6.3.	<b>Тема 29</b> Гимнастика	8								2			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
6.4.	<b>Тема 30 Футбол</b>	8								2			ОК-9
7.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8								8			ОК-9
7.1.	<b>Тема 31 Баскетбол</b>	8								2			ОК-9
7.2.	<b>Тема 32 Волейбол</b>	8								2			ОК-9
7.3.	<b>Тема 33-34 Легкая атлетика</b>	8								4			ОК-9
8.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8								8			ОК-9
8.1.	<b>Тема 35-37 Волейбол</b>	8								4			ОК-9
8.2.	<b>Тема 38-39 Баскетбол</b>	8								4			ОК-9
9.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8								8			ОК-9
9.1.	<b>Тема 40-41 Легкая атлетика</b>	8								4			ОК-9
9.2.	<b>Тема 42-43 Гимнастика</b>	8								4			ОК-9
10.	<b>Контактная работа</b>	8			2							2	х
11.	<b>Самостоятельная работа</b>	8								32			х
12.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	8			2					32		2	х
13.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9			2					14			ОК-9
13.1.	<b>Тема 44-47 Футбол</b>	9			2					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
13.2.	<b>Тема 48-51</b> Гимнастика	9								4			ОК-9
13.3.	<b>Тема 52-56</b> Общая физическая подготовка	9								6			ОК-9
14.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9								16			ОК-9
14.1.	<b>Тема 57- 60</b> Легкая атлетика	9								4			ОК-9
14.2.	<b>Тема 61-65</b> Общая физическая подготовка	9								6			ОК-9
14.3.	<b>Тема 66-69</b> Гимнастика	9								6			ОК-9
15.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9								18			ОК-9
15.1.	<b>Тема 70-74</b> Легкая атлетика	9								10			ОК-9
15.2.	<b>Тема 75-76</b> Волейбол	9								4			ОК-9
15.3.	<b>Тема 77-78</b> Баскетбол	9								4			ОК-9
16.	<b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9								14			ОК-9
16.1	<b>Тема 79-80</b> Легкая атлетика	9								4			ОК-9
16.2.	<b>Тема 81-82</b> Футбол	9								4			ОК-9
16.3.	<b>Тема 83-84</b> Гимнастика	9								4			ОК-9
16.4.	<b>Тема 85-86</b> Общая физическая подготовка	9								2			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
17.	<b>Контактная работа</b>	9			2								х
18.	<b>Самостоятельная работа</b>	9								62			х
19.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	9			2					62			х
20.	<b>Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10			2					32			ОК-9
20.1.	<b>Тема 87-90</b> Общая физическая подготовка	10			2					8			ОК-9
20.2.	<b>Тема 91-93</b> Волейбол	10								8			ОК-9
20.3.	<b>Тема 94-96</b> Баскетбол	10								8			ОК-9
20.4.	<b>Тема 97-99</b> Гимнастика	10								8			ОК-9
21.	<b>Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10								30			ОК-9
21.1.	<b>Тема 100-107</b> Волейбол	10								18			ОК-9
21.2.	<b>Тема 108-112</b> Гимнастика	10								12			ОК-9
22.	<b>Контактная работа</b>	10			2								х
23.	<b>Самостоятельная работа</b>	10								62			х
24.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	10			2					62			х
25.	<b>Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	11			2					30			ОК-9
25.1.	<b>Тема 113-114</b> Легкая атлетика	11			2					10			ОК-9
25.2.	<b>Тема 115-116</b> Общая физическая	11								10			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
	подготовка												
25.3.	<b>Тема 117-118</b> Гимнастика	11								10			ОК-9
26.	<b>Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	11								32			ОК-9
26.1.	<b>Тема 119</b> Баскетбол	11								8			ОК-9
26.2.	<b>Тема 120-121</b> Волейбол	11								12			ОК-9
26.3.	<b>Тема 122-123</b> Легкая атлетика	11								12			ОК-9
27.	<b>Контактная работа</b>	11			2								х
28.	<b>Самостоятельная работа</b>	11								62			х
29.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	11			2					62			х
30.	<b>Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	12			2					32			ОК-9
30.1.	<b>Тема 124-128</b> Футбол	12			2					10			ОК-9
30.2.	<b>Тема 129-136</b> Общая физическая подготовка	12								12			ОК-9
30.3.	<b>Тема 137-141</b> Гимнастика	12								10			ОК-9
31.	<b>Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	12								28			ОК-9
31.1.	<b>Тема 142-145</b> Баскетбол	12								6			ОК-9
31.2.	<b>Тема 146-154</b> Волейбол	12								16			ОК-9
31.3.	<b>Тема 155-158</b> Легкая атлетика	12								6			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
32.	<b>Контактная работа</b>	12			2							2	x
33.	<b>Самостоятельная работа</b>	12								60			x
34.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	12			2					60		2	x
35.	<b>Всего по дисциплине</b>	x			10					314		4	x

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
8 семестр		
ПЗ - 1	Лыжная подготовка	2
9 семестр		
ПЗ -2	Футбол	2
10 семестр		
ПЗ-3	Общая физическая подготовка	2
11 семестр		
ПЗ-4	Легкая атлетика	2
12 семестр		
ПЗ-5	Футбол	2

### 5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академически е часы
7 семестр			
1.	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции	6
2.	Волейбол	Изучение техники стойки волейболиста	6
3.	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста	6
4.	Футбол	Изучение техники ведения мяча	6
5.	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков	6
6.	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта	6
8 семестр			
7.	Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря. Изучение техники передвижения на лыжах.	2
8.	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	2
9.	Гимнастика	Изучение техники упражнений в равновесии. Изучение техники стойки на лопатках.	2
10.	Футбол	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча.	2
11.	Баскетбол	Изучение техники ведения мяча.	2
12.	Волейбол	Изучение техники подачи мяча	2
13.	Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции. Изучение техники финиширования.	4

14.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча.	4
15.	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста. Изучение техники перемещений баскетболиста.	4
16.	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта.	4
17.	Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	4
9 семестр			
18.	Футбол	Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	4
19.	Гимнастика	Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.	4
20.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.	6
21.	Легкая атлетика	Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту.	4
22.	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	6
23.	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	6
24.	Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции. Изучение техники финиширования.	10
25.	Волейбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	4
26.	Баскетбол	Изучение техники ловли и передачи мяча.	4
27.	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта.	4
28.	Футбол	Изучение техники ударов по мячу. Изучение техники ударов по мячу головой.	4
29.	Гимнастика	Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.	4
30.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростной выносливости.	2
10 семестр			
31.	Общая физическая подготовка	Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие общей выносливости.	8
32.	Волейбол	Изучение техники верхней передачи мяча.	8
33.	Баскетбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	8
34.	Гимнастика	Изучение техники передвижения по бревну.	8

		Изучение техники простых прыжков.	
35.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.	18
36.	Гимнастика	Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.	12
11 семестр			
37.	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.	10
38.	Общая физическая подготовка	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.	10
39.	Гимнастика	Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.	10
40.	Баскетбол	Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.	8
41.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.	12
42.	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.	12
12 семестр			
43.	Футбол	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы Изучение техники вбрасывания мяча.	10
44.	Общая физическая подготовка	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.	12
45.	Гимнастика	Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.	10
46.	Баскетбол	Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.	6
47.	Волейбол	Изучение техники нижней передачи	16

		мяча. Учебная игра.	
48.	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.	6
Итого по дисциплине			314

## **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 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