

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.17 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки (специальность) 38.05.01 Экономическая безопасность**

**Профиль подготовки (специализация) Экономико-правовое обеспечение  
экономической безопасности**

**Квалификация выпускника экономист**

**Форма обучения очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- 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, определяющих 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 Б1.О.17 Физическая культура и спорт относится к обязательной части учебного плана. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлен в таблице 2.2.

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

Компетенция	Дисциплина
УК-6	Психология
УК-7	Игровые виды спорта Общая физическая подготовка

**Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины**

Компетенция	Дисциплина
УК-6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (работа специалиста)
УК-7	Игровые виды спорта Общая физическая подготовка Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (работа специалиста)

### 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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 знает суть приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<i>Знать:</i> знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц
	УК-6.2 умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<i>Знать:</i> знать основные положения о социально – биологических основах физической культуры <i>Уметь:</i> составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния
	УК-6.3 владеет способами определения и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<i>Знать:</i> знать основные положения об основах здорового образа и стиля жизни <i>Уметь:</i> применять способы самоконтроля <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 знает основные положения о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта,

	<p>УК-7.2 умеет применять систему знаний о различных видах физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p><i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.</p>
	<p>УК-7.3 владеет практическими навыками и методами физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i> средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц</p>

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.О.17 Физическая культура и спорт составляет 2 зачетных (ые) единиц(ы) (ЗЕ), (72 академических часов), 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**

Вид учебной работы	Итого КР	Итого СР	Семестр №3		Семестр №7	
			КР	СР	КР	СР
Лекции (Л)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Практические занятия (ПЗ)	68		34		34	
Семинары(С)						
Курсовое проектирование (КП)						
Самостоятельная работа						
Промежуточная аттестация	4		2		2	
Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	Зачёт		Зачёт	
Всего	72		36		36	

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура и содержание дисциплины представлены в таблице 5.1.

**Таблица 5.1 – Структура и содержание дисциплины**

Наименование тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы								Коды формируемых компетенций, код индикатора достижения компетенции	
		лекции	Лабораторная работа	Практические занятия	семинары	Курсовое проектирование	индивидуальные домашние задания (контрольные работы)	Самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям		Промежуточная аттестация
Тема 1. Техника бега на короткие дистанции»	3			10							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 2. Обучение технике бега с низкого старта	3			12							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 3. Пробегание коротких дистанций, тактика бега.	3			12							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>Контактная работа</b>	3			34					2		x
<b>Самостоятельная работа</b>	3										x
<b>Объем дисциплины в семестре</b>	3			34					2		x
Тема 5. Развитие силы	7			34							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>Контактная работа</b>	7			34					2		x
<b>Самостоятельная работа</b>	7										x
<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7			34					2		x
<b>Всего по дисциплине</b>				68					4		

### 5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.3. Темы индивидуальных домашних заданий (контрольных работ)

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.4 Вопросы для самостоятельного изучения по очной форме обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

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

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

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492906> ).
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/494024> Учебное пособие для вузов.
3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333>
6. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363>

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

1. Методика силовой тренировки студентов вуза : учебно-методическое пособие / составители А. А. Федякин Л. К. Федякина Ж. Г. Кортова. — Сочи : СГУ, 2018. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147808>
2. Общая физическая подготовка: Методики развития координационных способностей. Общие положения : методические рекомендации / составители Р. А. Дрепелев [и др.]. — пос. Караваяво : КГСХА, 2019. — 33 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133611>
3. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваяво : КГСХА, 2017. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>
4. Таланцева, В. К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) : учебное пособие / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева ; составители В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2017. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>

## **6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Методические материалы включающие:

-тематическое содержание дисциплины.

## **7. Требования к материально-техническому и учебно-методическому содержанию дисциплины**

### **7.1 Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине**

Занятия лекционного типа проводятся в учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа с набором демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации, укомплектованной специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Занятия семинарского типа проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещениях для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебное оборудование хранится и обслуживается в помещениях для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### **7.2 Перечень оборудования и технических средств обучения по дисциплине**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине

Занятия практического типа проводятся в 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 зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром, а также на лыжной трассе на территории университета.

Перечень оборудования и технических средств обучения по дисциплине

Легкоатлетический манеж университета оснащен следующим оборудованием: ворота для мини-футбола, стойки с сеткой для волейбола, шведские стенки, скамейки гимнастические, тренажерный городок, табло универсальное для спортивных игр, баскетбольные щиты с кольцами, легкоатлетические барьеры, стандартный борцовский ковер, маты гимнастические и легкоатлетические, стартовые колодки, столы для настольного тенниса, гири, гантели, столы, стулья.

Игровой зал университета оснащен следующим оборудованием: ворота для мини-футбола, стойки волейбольные с сеткой, шведские стенки, перекидное табло для счета, скамейки гимнастические, столы, стулья.

### **7.3 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. MS Office

2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

### **7.4 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**


1. Консультант +

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 - специалитет по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность (приказ Минобрнауки России от 14.04.2021 г. № 293)


Разработал(и):

Доцент, к.э.н.  Тимофеева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 18 от 19.01.2022

Зав. кафедрой  Тимофеева Татьяна Вячеславовна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании учебно-методической комиссии Экономики и права, протокол № 6 от 20.01.22

Декан факультета Экономики и права  Цибарт Е.Э.