

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.52

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Специальность

38.05.01

код

Экономическая безопасность

наименование специальности

Программа

специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)

старший преподаватель

Волкова Е. А.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы.....	3
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	10

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)
--

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Этапы формирования компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)	1 этап: Знания	Обучающийся должен знать: 1. Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3. Основы здорового образа жизни, 4. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.
	2 этап: Умения	Обучающийся должен уметь: 1. Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	Обучающийся должен владеть: 1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2. Основами здорового образа жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части.

1. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

2. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	146
другие формы контактной работы (ФКР)	0,8
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	181,2

Формы контроля	Семестры
зачет	2, 3, 4, 5

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	4	0	6
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	4	0	4
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	2	0	4
2	Волейбол	0	34	0	40

3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	4	0	6
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	2	0	6
3.9	Основы развития выносливости.	0	4	0	6
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
4	Баскетбол	0	28	0	27,2
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	4	0	6
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	4	0	6
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	2	0	4
1.6	Развитие физических качеств.	0	8	0	12
1.5	Основы техники метаний.	0	8	0	12
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	8	0	12
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	8	0	12
1.2	Основы техники бега.	0	8	0	12
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	8	0	4
1	Легкая атлетика	0	52	0	64
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	2	0	6
4.5	Основы техники бросков.	0	4	0	4
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	4	0	4
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	6	0	6
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	6	0	6
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	6	0	6
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	4	0	6
2.7	Основы техники блокирования.	0	2	0	4
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
3	Лыжная подготовка	0	32	0	50
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	2	0	4
4.2	Основы техники передвижений.	0	2	0	4
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	4	0	6
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
4.7	Развитие физических качеств.	0	4	0	3,2
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
2.2	Основы техники передач мяча.	0	6	0	6
4.6	Основы техники броска в движении.	0	4	0	4
	Итого	0	146	0	181,2

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	Обучение и совершенствование техники ловли и передач мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и др. на месте и в движении
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста. Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте
2	Волейбол	
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах.
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах
3.9	Основы развития выносливости.	Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.
3.10	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
4	Баскетбол	
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
1.6	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)
1.5	Основы техники метаний.	Обучение метанию малого мяча и гранаты. Обучение технике метания малого мяча и гранаты с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты
1.4	Основы техники эстафетного бега.	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.
1.3	Основы техники прыжка в длину.	Обучение и совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Обучение отталкиванию в сочетании с быстрым разбегом и подбор разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом.
1.2	Основы техники бега.	Обучение технике бега по прямой на средние дистанции. Обучение технике высокого старта в беге на средние

		дистанции. Совершенствование в беге на средние дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение стартовому разбегу и переходу к бегу по дистанции. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции.
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
1	Легкая атлетика	
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	Обучение и совершенствование техники стойки волейболиста. Обучение и совершенствование техники передвижения шагом, бегом, приставными шагами вперед и в стороны.
4.5	Основы техники бросков.	Обучение и совершенствование техники бросков
4.4	Основы техники ведения мяча.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	Обучение и совершенствование техники нижней боковой подачи.
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи
2.6	Основы техники нападающего удара.	Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара
2.7	Основы техники блокирования.	Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования
2.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
3	Лыжная подготовка	
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте.
4.2	Основы техники передвижений.	Обучение и совершенствование техники передвижения: шагом, бегом, приставным шагом и т.д.
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.
1.7	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
4.7	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости).
4.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
2.2	Основы техники передач мяча.	Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками вперед. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками над собой. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча снизу 2-мя руками.

4.6	Основы техники броска в движении.	Обучение и совершенствование броска в движении
-----	-----------------------------------	--

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в себя следующие формы работ:

Теоретический раздел

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.

Практический раздел

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей практического занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся :

1. Основы техники специально беговых упражнений.
2. Основы техники бега.
3. Основы техники прыжка в длину.
4. Основы техники эстафетного бега.
5. Основы техники метаний.
6. Развитие физических качеств.
7. Основы техники стоек и перемещений.
8. Основы техники передач мяча.
9. Основы техники нижней прямой подачи.
10. Основы техники нижней боковой подачи.
11. Основы техники верхней прямой подачи.
12. Основы техники нападающего удара.
13. Основы техники блокирования.
14. Основы техники поворотов на лыжах.
15. Основы техники ступающего и скользящего шагов.
16. Основы техники попеременного двухшажного хода.
17. Основы техники одновременного бесшажного хода.
18. Основы техники одновременного двухшажного хода.
19. Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).
20. Основы техники подъёмов на лыжах.
21. Основы техники торможения на лыжах.

22. Основы развития выносливости.
23. Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.
24. Основы техники передвижений.
25. Основы техники ловли и передач мяча.
26. Основы техники ведения мяча.
27. Основы техники бросков.
28. Основы техники броска в движении.

Список учебно-методических материалов для самостоятельной работы

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
4. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
6. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)

Дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---

