

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной,  
воспитательной работе и  
молодежной политике  
Ю.З. Кирова



*Ю.З. Кирова*

«30» мая 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту.  
Общая физическая подготовка

Специальность: *38.05.01 Экономическая безопасность*

Специализация: *Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности*

Название кафедры: *Физическая культура и спорт*

Квалификация: *экономист*

Форма обучения: *очная, заочная*

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» состоит в формировании у обучающихся компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины должны быть решены следующие задачи:

- обеспечить высокий уровень функционального состояния организма, психофизического развития и двигательной подготовленности;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни и готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию;
- обучить практическим умениям и навыкам на занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.Д.В.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах на I, II, III курсах очной и заочной форм обучения.

## ЗКОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП).

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1/УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знает: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; Умеет: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; Владеет: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности
	ИД-2/УК-7 Использует основы физического выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знает: методико-практические основы управления физической подготовкой; пропагандировать нормы здорового образа жизни, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Умеет: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни; Владеет: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие

		и совершенствование психофизических способностей и качеств.
ИД-3/УК-7	Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; Владеет здоровьесберегающими приемами физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

#### для очной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)					
		Всего часов	Объем контактной работы	1 (18)	2 (18)	3 (18)	4 (18)	5 (18)	6 (18)
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>		328	328	54	54	54	54	54	58
в том числе:	Практические занятия	328	328	54	54	54	54	54	58
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b>			0,75						
СРС в сессию:	Зачет		0,75						
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		зачет			зачет		зачет		зачет
<b>Общая трудоемкость, ч.</b>		328	328,75	54	54	54	54	54	58

#### для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)					
		Всего часов	Объем контактной работы	1 (18)	2 (18)	3 (18)	4 (18)	5 (18)	6 (18)
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>									
в том числе:	Практические занятия								
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b>		328	0,75	54	54	54	54	54	54
СРС в семестре	Самостоятельное изучение разделов	324		54	54	54	54	54	54
СРС в сессию:	Зачет	4	0,75						4
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		зачет							зачет
<b>Общая трудоемкость, ч.</b>		328	328,75	54	54	54	54	54	58

### 4.2 Тематический план лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

### 4.3 Тематический план практических занятий

**для очной формы обучения**

№ п/п	Темы практических занятий	Трудоемкость, ч.
1	2	3
<b>1</b>	<b>Развитие выносливости</b>	<b>30</b>
1.1	Обучение технике оздоровительной ходьбы. Подготовительные упражнения для обучения движениям рук, ног и таза при ходьбе.	4
1.2	Совершенствование техники оздоровительной ходьбы. Упражнения для совершенствования техники движений рук, ног и таза при ходьбе.	4
1.3	Обучение технике кроссового бега. Подготовительные упражнения обучения техники бега по грунту, спуску с горы, подъёмов в гору. Упражнения для развития общей выносливости.	8
1.4	Совершенствование техники кроссового бега. Упражнения для совершенствования техники бега по грунту, спуску с горы, подъёмов в гору. Упражнения для развития общей беговой выносливости.	8
1.5	Обучение технике выполнения беговых упражнений. Упражнения для развития специальной беговой выносливости.	4
1.6	Определение уровня кроссовой подготовки. Восстановительные упражнения.	2
<b>2</b>	<b>Развитие скоростных способностей</b>	<b>40</b>
2.1	Обучение технике низкого старта в беге на короткие дистанции. Подготовительные упражнения для обучения низкому старту.	4
2.2	Обучение технике стартового разгона в беге на короткие дистанции. Подготовительные упражнения для обучения стартового разгона.	4
2.3	Обучение технике бега по дистанции в беге на короткие дистанции. Подготовительные упражнения для обучения бега по дистанции.	4
2.4	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции. Подготовительные упражнения для обучения технике финиширования.	4
2.5	Обучение технике бега по виражу в беге на короткие дистанции. Подготовительные упражнения для обучения технике бега по виражу.	4
2.6	Обучение технике специальных беговых упражнения в беге на короткие дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4
2.7	Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	2
2.8	Совершенствование техники стартового разгона в беге на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники стартового разгона.	2
2.9	Совершенствование техники бега по дистанции в беге на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники бега по дистанции.	2
2.10	Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники финиширования.	2
2.11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции. Упражнения для развития скоростных качеств.	6
2.12	Определение уровня скоростных качеств в беге на 100 м. Упражнения для развития гибкости.	2
<b>3</b>	<b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>16</b>

3.1	Обучение технике метания гранаты. Обучение держанию гранаты. Подготовительные упражнения для обучения технике метания гранаты с места.	4
3.2	Обучение технике метания гранаты. Подготовительные упражнения для обучения технике разбега и отведение гранаты.	2
3.3	Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.	4
3.4	Обучение технике прыжка в длину с места (и.п., отталкивание, полет, приземление). Подготовительные упражнения для обучения технике прыжка в длину с места.	2
3.5	Совершенствование техники прыжка в длину с места (и.п., отталкивание, полет, приземление). Упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыгучесть).	2
3.6	Определение уровня подготовки в метании гранаты и прыжка в длину с места.	2
4	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>74</b>
	Обучение технике игры в баскетбол	
4.1	Теоретические сведения. Правила игры. Обучение технике стойки баскетболиста и держание мяча.	2
4.2	Обучение технике передвижения по площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки). Подготовительные упражнения для обучения ходьбе, бегу, прыжкам и остановкам в баскетболе.	2
4.3	Обучение технике ловли мяча в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения ловли мяча одной и двумя руками. Двухсторонние игры.	2
4.4	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения передачи мяча двумя руками от груди. Двухсторонние игры.	2
4.5	Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения передачи мяча одной рукой от плеча. Двухсторонние игры.	2
4.6	Обучение технике ведения мяча с высоким отскоком в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком. Двухсторонние игры.	2
4.7	Обучение технике ведения мяча с низким отскоком в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком. Двухсторонние игры.	2
4.8	Обучение технике бросков в корзину двумя руками от груди в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике бросков в корзину двумя руками от груди. Двухсторонние игры.	2
4.9	Обучение технике броска в корзину одной рукой от плеча в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике броска в корзину одной рукой от плеча. Двухсторонние игры.	2
4.10	Обучение технике броска в корзину одной рукой сверху в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике броска в корзину одной рукой сверху. Двухсторонние игры.	2
4.11	Обучение технике броска в корзину одной рукой в прыжке в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике броска в корзину одной рукой в прыжке. Двухсторонние игры.	2

4.12	Обучение технике штрафного броска в корзину в баскетболе. Подготовительные упражнения для обучения технике штрафного броска. Двухсторонние игры.	2
4.13	Совершенствование техники передвижения по площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки). Упражнения для совершенствования ходьбы, бега, прыжков и остановок в баскетболе в двухсторонних играх.	4
4.14	Совершенствование техники ловли мяча в баскетболе. Упражнения для совершенствования ловли мяча одной и двумя руками. Двухсторонние игры.	2
4.15	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе. Упражнения для совершенствования передачи мяча двумя руками от груди. Двухсторонние игры.	2
4.16	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в баскетболе. Упражнения для совершенствования передачи мяча одной рукой от плеча. Двухсторонние игры.	2
4.17	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком в баскетболе. Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с высоким отскоком. Двухсторонние игры.	2
4.18	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком в баскетболе. Упражнения для совершенствования техники ведения мяча с низким отскоком. Двухсторонние игры.	2
4.19	Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди в баскетболе. Упражнения для совершенствования техники бросков в корзину двумя руками от груди. Двухсторонние игры.	2
4.20	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой от плеча в баскетболе. Упражнения для совершенствования техники броска в корзину одной рукой от плеча. Двухсторонние игры.	2
4.21	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой сверху в баскетболе. Упражнения для обучения технике броска в корзину одной рукой сверху. Двухсторонние игры.	2
4.22	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой в прыжке в баскетболе. Упражнения для совершенствования техники броска в корзину одной рукой в прыжке. Двухсторонние игры.	2
4.23	Совершенствование техники штрафного броска в корзину в баскетболе. Упражнения для совершенствования техники штрафного броска. Двухсторонние игры.	2
4.24	Обучение технике передвижений и овладения мячом и противодействия игры в защите. Подготовительные упражнения для обучения технике передвижений и овладению мячом и противодействию игре в защите. Двухсторонние игры.	4
4.25	Обучение тактике игре в нападении: индивидуальные тактические действия в нападении, групповые действия в нападении (заслон, «треугольник», «тройка», «скрестный выход»), командные тактические действия в нападении. Совершенствование тактики игры в нападении в двухсторонних играх.	10
4.26	Обучение тактике игре в защите: индивидуальные тактические действия в защите, групповые действия в защите, командные действия в защите, зонная и личная защита. Совершенствование тактики игры в защите в двухсторонних играх.	10
<b>5</b>	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>74</b>
	Обучение технике игры в волейбол	

5.1	Теоретические сведения. Правила игры. Обучение технике стойкам и перемещениям в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения стойкам и перемещениям в волейболе.	2
5.2	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике передачи мяча сверху двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.3	Обучение технике передачи мяча вперед с опоры двумя руками в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике передачи мяча вперед с опоры двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.4	Обучение технике передачи мяча назад с опоры двумя руками в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике передачи мяча назад с опоры двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.5	Обучение технике передачи мяча вперед в прыжке двумя руками в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике передачи мяча вперед в прыжке двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.6	Обучение технике нижней прямой подачи мяча в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике нижней прямой подачи мяча. Двухсторонние игры.	2
5.7	Обучение технике верхней прямой подачи мяча в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике верхней прямой подачи мяча. Двухсторонние игры.	2
5.8	Обучение технике нападающего удара (прямого, с переводом влево) в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике нападающего удара. Двухсторонние игры. Двухсторонние игры.	2
5.9	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике приема мяча снизу двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.10	Обучение технике приема мяча одной рукой с падением вперед в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике приема мяча одной рукой с падением вперед. Двухсторонние игры.	2
5.11	Обучение технике блокирования мяча в волейболе. Подготовительные упражнения для обучения технике блокирования мяча. Двухсторонние игры.	2
5.12	Обучение тактическим действиям в нападении: командные, групповые, индивидуальные тактические действия. Подготовительные упражнения для обучения тактическим действиям в нападении. Двухсторонние игры.	10
5.13	Обучение тактическим действиям в защите: командные, групповые, индивидуальные тактические действия. Подготовительные упражнения для обучения тактическим действиям в защите. Двухсторонние игры.	2
5.14	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в волейболе. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.15	Совершенствование техники передачи мяча вперед с опоры двумя руками в волейболе. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча вперед с опоры двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.16	Совершенствование техники передачи мяча назад с опоры двумя руками в волейболе. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча назад с опоры двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.17	Совершенствование техники передачи мяча вперед в прыжке двумя руками в волейболе. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча вперед в прыжке двумя руками. Двухсторонние игры.	2

5.18	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе. Упражнения для совершенствования техники нижней прямой подачи мяча. Двухсторонние игры.	2
5.19	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе. Упражнения для совершенствования техники верхней прямой подачи мяча. Двухсторонние игры.	2
5.20	Совершенствование техники нападающего удара (прямого, с переводом влево) в волейболе. Упражнения для совершенствования техники нападающего удара. Двухсторонние игры. Двухсторонние игры.	2
5.21	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в волейболе. Упражнения для совершенствования техники приема мяча снизу двумя руками. Двухсторонние игры.	2
5.22	Совершенствование техники приема мяча одной рукой с падением вперед в волейболе. Упражнения для совершенствования техники приема мяча одной рукой с падением вперед. Двухсторонние игры.	2
5.23	Совершенствование техники блокирования мяча в волейболе. Упражнения для совершенствования техники блокирования мяча. Двухсторонние игры.	2
5.24	Совершенствование тактических действий в нападении: командных, групповых, индивидуальных тактических действиях в двухсторонних играх.	10
5.25	Совершенствование тактических действий в защите: командных, групповых, индивидуальных тактических действиях в двухсторонних играх.	10
<b>6</b>	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>62</b>
	Обучение технике игры в футбол	
6.1	Теоретические сведения. Правила игры. Обучение технике перемещениям в футболе. Подготовительные упражнения для обучения перемещениям в футболе.	2
6.2	Обучение технике удара серединой подъема ноги по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара серединой подъема ноги по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.3	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара серединой подъема ноги по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.4	Обучение технике удара внешней стороной подъема ноги по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара внешней стороной подъема ноги по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.5	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара внешней стороной подъема ноги по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.6	Обучение технике удара внутренней стороной подъема ноги по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара внутренней стороной подъема ноги по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.7	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара внутренней стороной подъема ноги по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.8	Обучение технике удара внутренней стороной стопы по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара внутренней стороной стопы по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.9	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара внутренней стороной стопы по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.10	Обучение технике удара носком по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара носком по мячу. Двухсторонние игры.	2



6.11	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара носком по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.12	Обучение технике удара пяткой по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара пяткой по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.13	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара пяткой по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.14	Обучение технике удара головой по мячу в футболе. Подготовительные упражнения для обучения удара головой по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.15	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники удара головой по мячу. Двухсторонние игры.	2
6.16	Обучение технике приема (остановка) мяча под подошву в футболе. Подготовительные упражнения для обучения приема мяча под подошву. Двухсторонние игры.	2
6.17	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники приема (остановка) мяча под подошву. Двухсторонние игры	2
6.18	Обучение технике приема (остановка) мяча внутренней стороной стопы в футболе. Подготовительные упражнения для обучения приема мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонние игры.	2
6.19	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники приема (остановка) мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонние игры	2
6.20	Обучение технике приема (остановка) падающего сверху мяча в футболе. Подготовительные упражнения для обучения приема падающего сверху мяча. Двухсторонние игры.	2
6.20	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники приема (остановка) падающего сверху мяча. Двухсторонние игры	2
6.22	Обучение технике приема (остановка) мяча подъемом в футболе. Подготовительные упражнения для обучения приема мяча подъемом. Двухсторонние игры.	2
6.23	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники приема (остановка) мяча подъемом. Двухсторонние игры	2
6.24	Обучение технике приема (остановка) мяча бедром в футболе. Подготовительные упражнения для обучения приема мяча бедром. Двухсторонние игры.	2
6.25	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники приема (остановка) мяча бедром. Двухсторонние игры	2
6.26	Обучение технике приема (остановка) мяча грудью в футболе. Подготовительные упражнения для обучения приема мяча грудью. Двухсторонние игры.	2
6.27	Обучение технике игры в футбол. Упражнения для совершенствования техники приема (остановка) мяча грудью. Двухсторонние игры	2
6.28	Тактические действия в футболе в нападении: командные, групповые, индивидуальные тактические действия. Подготовительные упражнения для обучения тактическим действиям в нападении. Совершенствование тактических действий в нападении в двухсторонних играх.	4
6.29	Тактические действия в футболе в защите: командные, групповые, индивидуальные тактические действия. Подготовительные упражнения для обучения тактическим действиям в защите. Совершенствование тактических действий в защите в двухсторонних играх.	4
<b>7</b>	<b>Развитие силовых качеств</b>	<b>12</b>

7.1	Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4
7.2	Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа	4
7.3	Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине	4
<b>8</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>20</b>
8.1	Техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером.	4
8.2	Упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки).	4
8.3	Упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений у гимнастической стенки.	4
8.4	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением).	4
8.5	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Тест на гибкость.	4
<b>Всего:</b>		<b>328</b>

Тематический план практических занятий для заочной формы обучения не предусмотрено

#### 4.4 Тематический план лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 4.5 Самостоятельная работа

для очной формы обучения

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены

для заочной формы обучения

Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
Самостоятельное изучение разделов	Развитие скоростных способностей	324
	Развитие координационных способностей	
	Развитие гибкости	
	Развитие силовых качеств	
	Развитие выносливости	
	Развитие скоростно-силовых качеств	
Зачет	Повторение и закрепление изученного материала	4
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>

## 5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины необходимо начать с ознакомления с рабочей программой. Особое внимание следует обратить на вопросы, выносимые для самостоятельного изучения.

В тезисах лекций представлен теоретический материал по дисциплине согласно рабочему плану, в конце приведены вопросы для контроля знаний.

Изучая дисциплину необходимо равномерно распределять время на самостоятельную работу по выполнению практических работ, самостоятельную работу по подготовке к практическим занятиям.

Если при изучении дисциплины у обучающихся возникают вопросы, то их можно обсудить на консультациях под руководством преподавателя.

Специфика дисциплины заключается в том, что помимо изучения теоретических вопросов, обучающемуся необходимо приобрести практические умения и навыки, направленные на укрепление здоровья, повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике, в повседневной жизни.

При работе с литературой следует обратить внимание на источники основной и дополнительной литературы, приведенные в рабочей программе. Для большего представления о дисциплине возможно ознакомление с периодическими изданиями последних лет, Интернет-источниками.

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным разделам; разъяснить для себя технические элементы; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

## **6 ОСНОВНАЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:**

### **6.1 Основная литература:**

6.1.1. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. – Самара : СамГАУ, 2023. – 240 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>

6.1.2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Мезенцева, А.Ф. Башмак. – Самара : РИЦ СГСХА, 2016. – 214 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/707773>

6.1.3. Бородачева, С. Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика : методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. – Самара : СамГАУ, 2023. – 24 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/329981>

6.1.4. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Кинель : РИО СГСХА, 2018. – 161 с. – Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/109462>

### **6.2. Дополнительная литература:**

6.2.1 Блинков, С. Н. Общая физическая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. – Кинель : РИО СГСХА, 2019. – 39 с. – Режим доступа : <https://lib.rucont.ru/efd/681704>.

6.2.2. Бочкарева, О. П. Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы [Электронный ресурс] : методические указания / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 28 с. – Режим доступа : <https://rucont.ru/efd/365441>.

6.2.3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. – 136 с. –Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/115679>

6.2.4. Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости : методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. – Самара : СамГАУ, 2023. – 28 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/318644>

### **6.3 Программное обеспечение:**

6.3.1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 ServicePack 1;

6.3.2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;

6.3.3. Microsoft Office стандартный 2013;

6.3.4. Microsoft Office Standard 2010;

- 6.3.5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;  
 6.3.6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;  
 6.3.7. 7 zip (свободный доступ).

#### 6.4 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

- 6.4.1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации;  
 6.4.2. <http://www.consultant.ru> – справочная правовая система «Консультант Плюс».

### 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебный корпус кафедры физвоспитания (спорткомплекс) <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</i>	Универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м. Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажеры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт. Душевые – 2; преподавательская; судейская комната.
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащенный <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</i>	футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м., полоса препятствий 78x3.5 м.
3	Помещение для самостоятельной работы, аудитория № 3210 (компьютерный класс) <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Помещение на 14 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (14 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

### 8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания. Текущему контролю подлежат посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине) является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимого с учетом результатов текущего контроля.

## 8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

### Оценочные средства для проведения текущей аттестации

#### Тесты для оценки общей физической подготовленности

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка в очках			оценка в очках		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14,0	14,2	14,4	17,5	17,7	18,0
Бег 1000 м	3,20,0	3,30,0	3,55,0	4,30,0	5,00,0	5,30,0
Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	8,4	9,3	9,7
Прыжки в длину с места, см	200	190	180	180	170	160
Подтягивание (раз) или рывок гири кг (раз)	13	10	8	-	-	-
	40	30	20	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	14	10	8
Подъем туловища в сед из положения лежа за 1 мин (раз)	-	-	-	45	40	35
Наклон из стойки (баллы)	Наклон с захватом, лбом коснуться но	Ладони рук прижаты к полу	Пальцы рук касаются пола	20	18	15
Прыжки со скакалкой (кол. раз/мин)	-	-	-	140	130	120
Метание гранаты (м)	37	35	33	21	17	14
Кросс по пересеченной местности (в сочетании с ходьбой) 3 км (д) и 5 км (ю)	Без учета времени					

#### Методика выполнения практических задач

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности обучающихся при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время.

Перечень требований и тестов по каждому разделу охватывают их общую физическую, спортивно-техническую, профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе. Бег выполняется из положения низкого старта, и условно разделяют на четыре фазы: а) старт (позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке), б) стартовый разбег (набор максимальной скорости за минимальное расстояние), в) бег по дистанции (не потерять набранную скорость и сохранить ее до самого финиша), г) финиширование (пересечение грудью или плечом вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша).

Бег 1000 м. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием. Испытание выполняется из положения высокого старта. Бег по дистанции с умеренной скоростью продолжительное время, с противостоянием утомлению.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету выполняющий норматив обучающийся опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Челночный бег 3×10. Обучающийся трижды пробегает дистанцию 10 м. По сигналу «На старт» обучающийся встает перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» туловище наклонено вперед. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. По команде «Марш» стартовать мощным отталкиванием. Добежав до конца отрезка, линию задеть ногой. Последний отрезок дистанции пробежать на максимальной скорости до финишной линии.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий

тест обучающийся становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Зачитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены. Это упражнение относится – так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот норматив для женщин имеет определенную продолжительность (2 мин) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги, руки за голову. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Наклон из стойки. Тестовое испытание предназначено для определения уровня подвижности позвоночного столба и выполняется из и.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде обучающийся делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз). Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук. Техника выполнения. И. п. – упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45°. Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Метание гранаты. Проводится на стадионе в коридор шириной 15 м. Метать снаряд можно с места или с разбега способом «через плечо из-за спины». При выполнении норматива дается три попытки, в зачет идёт самая удачная из них. Расстояние измеряют от линии метания до того места, где приземлился снаряд.

Прыжки со скакалкой. Правильно подобрать длину скакалки: скакалку берут в руки за свободные концы, а на середину становятся двумя ногами (вместе). После этого руки поднимают и прижимают с боков к туловищу. При правильно выбранной длине кулаки с зажатыми в них концами скакалки должны оказаться на уровне пояса.

Кроссовый бег. Тест проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий. Технику и скорость кроссового бега определяют рельеф местности. На ровном участке местности следует бежать свободным широким шагом со слегка наклонённым вперёд туловищем.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

#### ***Критерии и шкала оценки контрольного тестирования:***

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (3 балла).

- оценка «не зачтено», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

### **8.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций**

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

### 8.3 Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

#### Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (3 балла)
«не зачтено»	Оценка «не зачтено», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

### 8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, выполнение тестов);
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС по специальности в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (устный – по билетам, рефераты и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом

этапе учитывают это возрастание.

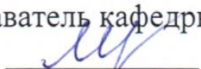
Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

№ П/П	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задачи	Индивидуальная деятельность обучающегося с целью выполнения нормативов, оценивающих физическую подготовленность.	Практические задачи (тесты) для оценки физической подготовленности
2	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – оценивается, когда суммарная оценка выполнения тестов общефизической, спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов не ниже, чем на одно очко.	Тесты для оценки физической подготовленности




Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).


Рабочую программу разработал:

старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,  
В.А. Мезенцева 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт»  
«17» мая 2024 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  
канд. техн. наук, доцент С.С. Петрова 

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии  
экономического факультета  
канд. экон. наук, доцент Ю.Н. Кудряшова 

Руководитель ОПОП ВО  
канд. экон. наук, доцент Ю.Ю. Газизьянова 

И.о. начальника УМУ М.В. Борисова 