

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖ-
ДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

(подпись) Василенко В. Н.
(Ф.И.О.)

«18» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСЫ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
(наименование в соответствии с РУП)

Направление подготовки (специальность)

38.05.01 Экономическая безопасность
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль)

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

ЭКОНОМИСТ

(в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2013 г. N 1061

"Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования" (с изменениями и дополнениями)

1. Цели и задачи

Целью освоения элективных дисциплин (курсов) по физической культуре и спорту является формирование общекультурных компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных видов деятельности и направленности образовательных программ специалитета реализуемых, в университете, способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений используя специальную технику и др.

Задачи:

- обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и 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 и спорте;
- овладение средствами, инструментами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, 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;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- подготовку к силовому пресечению правонарушений.
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплин в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

№ п/п	Специальность	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть

1	38.05.01	ОК-9	Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени; мероприятия по силовому пресечению правонарушений.	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени; использовать для решения профессиональных задач методы силового пресечения правонарушений.	различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
		ПК-18	Способностью, осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов, по линии которых осуществляется подготовка специалистов			

3. Место (дисциплины) модуля в структуре ОП ВО

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт», включает в себя:

- в вариативной части – элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту в объеме 330 академических часов, в учебном плане

4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

Общая трудоемкость элективных дисциплин (курсов) по физической культуре и спорту составляет 330 аудиторных часов.

Виды учебной работы	Всего акад. ча- сов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	330	60	72	60	72	30	36
<i>Контактная работа, в т.ч. аудиторные за-</i>	330	60	72	60	72	30	36

Лекции		не предусмотрены					
Практические занятия (ПЗ)	330	60	72	60	72	30	36
Виды аттестации	зачет	зачет					

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

5.1 Содержание разделов элективных дисциплин (курсов) по физической культуре и спорту

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1-6 семестр			
1	Гимнастика	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p>Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p>Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p>Сдача контрольных и нормативных требований.</p> <p>Методика обучения гимнастике.</p> <p>Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.</p> <p>Обучение упражнениям на гимнастических снарядах. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне). Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).</p> <p>Изучение базовых шагов аэробики.</p> <p>Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов. Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.</p> <p>Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции</p> <p>Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности</p>	330
2	Легкая атлетика	<p>Специальные упражнения легкоатлета.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением</p>	330

		<p>рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.</p> <p>Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.</p> <p>Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно- силовой выносливости, скоростных качеств. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.</p> <p>Прыжки в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину.</p> <p>Из вися на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.</p> <p>Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).</p> <p>Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по легкой атлетике.</p>	
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	<p>Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ (без предметов и с гантелями), упражнения на растяжку основных мышечных групп, выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивание с гирей между ног, швунгование гирь с груди, выжимание гирь, приседание с гирями на плечевых суставах.</p> <p>Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести. Комплексы упражнений для воспитания силы ног</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств</p> <p>Показ элементов техники силового жонглирования гирями (стартовые положения с гирей на замахе, выполнение одиночных вращений дужки гири – от себя и на себя): объяснение и показ техники; самостоятельное выполнение;</p> <p>Толчок двух гирь по длинному циклу.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: хождение с гирями в опущенных руках; поднос ног в вися на перекладине; отжимание от пола; хождение с гирями в поднятых вверх руках; бег по лестнице.</p> <p>Упражнения на растяжку и расслабление.</p> <p>«Притягивание». «Верхом». «Верхний крюк» «Трицепсом»</p> <p>Силовые упражнения с гантелями. Мероприятия по силовому пресечению правонарушений.</p>	330
4	Борьба	<p>Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Технично-тактическая подготовка. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне</p>	330

		<p>стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягоды, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.</p> <p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений</p> <p>Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.</p> <p>Борьба ногами лежа (2/2)</p> <p>Учебная схватка в партере по формуле 2/2</p> <p>Передвижения, захваты и борьба за захваты.</p> <p>Упражнения в страховке и само страховке при падениях</p> <p>Упражнение для изучения группировки: упражнения для изучения падения на спину: упражнения для изучения падения на бок, упражнения для изучения падения на руки.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я».</p> <p>Ходьба строевым шагом. Построение.</p>	
5	Баскетбол.	<p>Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу</p> <p>Ходьба с мячом. На носках руки в верх, на пятках мяч за голову, мяч за голову на внутренней части стопы, мяч за голову на внешней части стопы.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами: перебрасывание с руки на руку (по дуге); вращение вокруг головы; вращение вокруг туловища; между ног "восьмёрка".</p> <p>Разновидности бега: мяч в руках: лицом вперед; с захлестыванием голени; с высоким подниманием коленей; Ведение мяча: правой рукой; левой рукой; поочередное ведение. Выпрямление рук вперед и обратно к груди.</p> <p>Ходьба, упражнения в движении: вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; перебрасывание мяча с руки на руку; подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.</p> <p>Ходьба: держа мяч в руках; прокатывая его; сильно сжимая руками; подбрасывая руками и пытаясь поймать.</p> <p>Ведение мяча по баскетбольным кругам поочередно меняя руки от одного баскетбольного кольца к другому с последующим броском.</p> <p>Работа в парах в движении: передача мяча от груди; от пола; одной рукой; от головы.</p> <p>Работа в парах в движении у каждого мяч: первый игрок передает мяч от груди, второй от пола с последующим броском.</p> <p>Техника сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча. Быстрый прорыв. "Малая восьмерка". Зонная защита 2-2-1.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	330
6	Волейбол.	<p>Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.</p> <p>Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>Передача мяча сверху в опорном положении.</p> <p>Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.</p> <p>Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача.</p> <p>Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.</p> <p>Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.</p> <p>Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p>Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p>Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.</p> <p>Учебная игра с заданием по технике.</p> <p>Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса.</p>	330

		<p>Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.</p> <p>Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.</p> <p>Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.</p>	
7	Футбол (футзал).	<p>Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по футболу (футзалу)</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, в полу присяде, в присяде.</p> <p>Разновидности бега; приставными шагами правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом прямых ног в перед.</p> <p>Прыжки; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах, на двух ногах спиной вперед.</p> <p>Упражнения с мячами в парах: набрасывание мяча на голову, набрасывание мяча на грудь, набрасывание мяча на колено, набрасывание мяча на носок, передача мяча с остановкой стопю, передача мяча с остановкой мяча внутренней частью стопы, передача мяча в одно касание</p> <p>Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, ведение мяча с обведением стоек, ведение мяча с передачей об стену,</p> <p>Изучение техники удара мяча по воротам внутренней стороной подъема.</p> <p>Имитация удара. Удар по мячу.</p> <p>Обучающая игра в футбол 4x4 человека.</p>	330
8	Общая физическая подготовка	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p>Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.</p> <p>Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.</p> <p>Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой.</p> <p>Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p>Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p>Сдача контрольных и нормативных требований.</p> <p>Воспитание двигательной памяти. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памя-</p>	330

	ти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Воспитание внимания. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности. Мероприятия по силовому пресечению правонарушений.	
Выбирается 1 из 8 дисциплин (курсов) в семестр Формы текущего контроля успеваемости – зачет (сдача контрольных нормативов)		

5.2 Разделы элективных дисциплин (курсов) по физической культуре и спорту

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Гимнастика	-	330	-
2	Легкая атлетика	-	330	-
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	-	330	-
4	Борьба	-	330	-
5	Баскетбол.	-	330	-
6	Волейбол.	-	330	-
7	Футбол (футзал).	-	330	-
8	Общая физическая подготовка	-	330	-
Выбирается 1 из 8 дисциплин (курсов) в семестр Формы текущего контроля успеваемости – зачет (сдача контрольных нормативов)				

5.2.1 Лекции

Лекции не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, семестр/час					
			1	2	3	4	5	6
1	Гимнастика	<p><i>Практическое занятие.</i> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Сдача контрольных и нормативных требований.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Методика обучения гимнастике.</p> <p>Выполнение общих развивающих упражне-</p>	60	72	60	72	30	36

		<p>ний в движении, на месте. <i>Практическое занятие.</i> Обучение упражнениям на гимнастических снарядах. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне). Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине). <i>Практическое занятие.</i> Изучение базовых шагов аэробики. Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов. Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания. <i>Практическое занятие.</i> Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции <i>Практическое занятие.</i> Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности</p>							
2	Легкая атлетика	<p><i>Практическое занятие.</i> Специальные упражнения легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки. <i>Практическое занятие.</i> Бег на короткие дистанции. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости. <i>Практическое занятие.</i> Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м. <i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.</p>	60	72	60	72	30	36	

		<p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно- силовой выносливости, скоростных качеств. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Прыжки в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники прыжков в длину. Из виса на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по легкой атлетике.</p>						
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	<p><i>Практическое занятие.</i> Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ (без предметов и с гантелями), упражнения на растяжку основных мышечных групп, выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивание с гирей между ног, швунгование гирь с груди, выжимание гирь, приседание с гирями на плечевых суставах.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести. Комплексы упражнений для воспитания силы ног</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Показ элементов техники силового жонглирования гирями (стартовые положения с гирей на замахе, выполнение одиночных вращений дужки гири – от себя и на себя): объяснение и показ</p>	60	72	60	72	30	36

		<p>техники; самостоятельное выполнение; <i>Практическое занятие.</i> Толчок двух гирь по длинному циклу. <i>Практическое занятие.</i> Выполнение обще-развивающих упражнений на общую и силовую выносливость: хождение с гирями в опущенных руках; поднос ног в висе на перекладине; отжимание от пола; хождение с гирями в поднятых вверх руках; бег по лестнице. <i>Практическое занятие.</i> Упражнения на растяжку и расслабление. <i>Практическое занятие.</i> «Притягивание». «Верхом». «Верхний крюк» «Трицепсом» <i>Практическое занятие.</i> Силовые упражнения с гантелями.</p>						
4	Борьба	<p><i>Практическое занятие.</i> Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техникотактическая подготовка. Строевые упражнения. <i>Практическое занятие.</i> Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба. <i>Практическое занятие.</i> Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо. <i>Практическое занятие.</i> Построение группы по ковру и выполнение упражнений <i>Практическое занятие.</i> Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо. <i>Практическое занятие.</i> Борьба ногами лежа (2/2) <i>Практическое занятие.</i> Учебная схватка в партере по формуле 2/2 <i>Практическое занятие.</i> Передвижения, захваты и борьба за захваты. <i>Практическое занятие.</i> Упражнения в страховке и само страховке при падениях <i>Практическое занятие.</i> Упражнение для изучения группировки: упражнения для изучения падения на спину: упражнения для изучения падения на бок, упражнения для изучения падения на руки. <i>Практическое занятие.</i> Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение.</p>	60	72	60	72	30	36
5	Баскетбол.	<p><i>Практическое занятие.</i> Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу <i>Практическое занятие.</i> Ходьба с мячом. На носках руки в верх, на пятках мяч за голову, мяч за голову на внутренней части стопы, мяч за голову на внешней части стопы. <i>Практическое занятие.</i> Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами: перебрасывание с руки на руку (по дуге); вра-</p>	60	72	60	72	30	36

		<p>щение вокруг головы; вращение вокруг туловища; между ног "восьмёрка".</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Разновидности бега: мяч в руках: лицом вперёд; с захлестыванием голени; с высоким подниманием коленей; Ведение мяча: правой рукой; левой рукой; поочерёдное ведение. Выпрямление рук вперед и обратно к груди.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Ходьба, упражнения в движении: рашение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево; перебрасывание мяча с руки на руку; подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Ходьба: держа мяч в руках; прокатывая его; сильно сжимая руками; подбрасывая руками и пытаюсь поймать.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Ведения мяча по баскетбольным кругам поочерёдно меняя руки от одного баскетбольного кольца к другому с последующим броском.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Работа в парах в движении: передача мяча от груди; от пола; одной рукой; от головы.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Работа в парах в движении у каждого мяч: первый игрок передаёт мяч от груди, второй от пола с последующим броском.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Техника сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча. Быстрый прорыв. "Малая восьмёрка". Зонная защита 2-2-1.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Учебная игра в баскетбол.</p>						
6	Волейбол.	<p><i>Практическое занятие.</i> Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Передача мяча сверху в опорном положении.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.</p>	60	72	60	72	30	36

		<p><i>Практическое занятие.</i> Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.</p>						
7	Футбол (футзал).	<p><i>Практическое занятие.</i> Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по футболу (футзалу)</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Строевые упражнения.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Разновидности ходьбы; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, в полу присяде, в присяде.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Разновидности бега; приставными шагами правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом прямых ног в перед.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Прыжки; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах, на двух ногах спиной вперед.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Упражнения с мячами в парах: набрасывание мяча на голову, набрасывание мяча на грудь, набрасыва-</p>	60	72	60	72	30	36

		<p>ние мяча на колено, набрасывание мяча на носок, передача мяча с остановкой стопой, передача мяча с остановкой мяча внутренней частью стопы, передача мяча в одно касание</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, ведение мяча с обведением стоек, ведение мяча с передачей об стену,</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Изучение техники удара мяча по воротам внутренней стороной подъема.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Имитация удара. Удар по мячу.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Обучающая игра в футбол 4x4 человека.</p>						
8	Общая физическая подготовка	<p><i>Практическое занятие.</i> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Сдача контрольных и нормативных требований.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание двигательной памяти. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Воспитание внимания. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями</p>	60	72	60	72	30	36

		на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции <i>Практическое занятие.</i> Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности						
Выбирается 1 из 8 дисциплин (курсов) в семестр Формы текущего контроля успеваемости – зачет (сдача контрольных нормативов)								

5.4.3 Лабораторный практикум *не предусмотрен*

5.5.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена учебным планом

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

1. Суханов В.М., Уткин М.Н. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ – 2020. Электронный ресурс; <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783>.

2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>.

3. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат)[Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>.

4. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808>.

6.2 Дополнительная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростовн/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591. – Загл. с экрана

2. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2012 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336. – Загл. с экрана

3. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>.

6.3 Учебно-методические материалы

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – Загл. с экрана
6.3 Учебно-методические материалы
<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосоматических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>.

3. Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс]: методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) / В. М. Суханов, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 8 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>.

4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>.

5. Недомолкина, С. В. Физические упражнения для развития выносливости у студентов с помощью бега на лыжах [Электронный ресурс]: методические указания – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381>.

6. Бушуев, А.И., Суханов В.М. Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж: ВГУИТ, 2018 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>.

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Научная электронная библиотека	http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp
Федеральная университетская компьютерная сеть России	http://www.runnet.ru/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://www.window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsuet.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	http://minobrnauki.gov.ru
Портал открытого on-line образования	http://npoed.ru
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных порталов	http://www.ict.edu.ru/
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГИТ»	http://education.vsuet.ru

6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин (модулей) в ФГБОУ ВО ВГУИТ [Электронный ресурс] : методические указания для обучающихся на всех уровнях высшего образования / М. М. Данылиев, Р. Н. Плотникова; ВГУИТ, Учебно-методическое управление. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 32 с. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>.

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

При изучении дисциплины используется программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения ЗКЛ», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен» и пр. (указать средства, необходимы для реализации дисциплины).

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows 7 (64 - bit)	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office 2007	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от

	17.11.2008 http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office 2010	Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office Professional Plus 2013	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61280574 от 06.12.2012 г. http://eopen.microsoft.com
AdobeReaderXI	(бесплатное ПО) https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Спортивный зал	- Зал - спортивное оборудование - спортивный инвентарь (в необходимом количестве согласно требованиям учебной программы)
-----------------------	--

8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

8.1 Оценочные материалы (ОМ) для дисциплины (модуля) включают:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины (модуля)**.

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность.