

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт экономики и менеджмента



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Захаров П.Н.

» 20 августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

38.05.01 «ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

«ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ»

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир 2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций).

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	

<p><b>УК-7</b> – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p><b>УК-7.1. Знает</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p><b>Знает</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Умеет</b> использовать средства и методы</p>	<p>Контрольные нормативы</p>
---	---	---	------------------------------

<p>профессиональной деятельности</p>		<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Владеет</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--------------------------------------	--	---	--

	<p><b>УК-7.2.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p>	<p><b>Знает</b> основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы</p>
	<p><b>УК-7.3.</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>Знает</b> основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Умеет</b> использовать средства и методы</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

		<p>физической культуры для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;</p> <p><b>Владеет</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа (очная форма обучения).

#### Тематический план: форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в формате подготовки		
1	Легкая атлетика.	1	1-6		24			1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол.	1	7-12		24			2 рейтинг-контроль
3	Плавание.	1	13-18		24			3 рейтинг-контроль
Всего за 1 семестр		1			72			зачет
Итого по дисциплине		<b>1</b>			<b>72</b>			<b>зачет</b>

## **Содержание практических занятий по дисциплине: форма обучения – очная**

### **Раздел 1. Легкая атлетика:**

#### **Тема 1. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

#### **Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

#### **Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места.**

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

### **Раздел 2. Баскетбол:**

#### **Тема 1. Техника игры в баскетбол.**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

### **Раздел 3. Плавание:**

#### **Тема 1. Упражнения по освоению с водой.**

Меры безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; «поплавок», «звёздочка», «стрелка» на груди и на спине, скольжение.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль успеваемости проводится в форме рейтинг-контроля три раза в семестр. Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля приведены ниже.

#### **Форма обучения – очная:**

##### **1 рейтинг-контроль:**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши); - Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки); - Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

##### **2 рейтинг-контроль:**

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для

юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши). **3 рейтинг-контроль:**

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

## 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачёт).

**Форма обучения – очная:**

Вопросы к зачету по дисциплине:

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. <b>Базякин, Н.В.</b> Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете: учеб.-метод. пособие / Н.В.	2020	<a href="https://search.rsl.ru/ru/record/01009582079">https://search.rsl.ru/ru/record/01009582079</a>

Базякин, М.В. Петова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. – 87 с. – ISBN 978-5-9984-1135-9.		
2. <b>Калинцева, И.Г.</b> Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — Электронные текстовые данные (1 файл: 1,6 Мб). — Владимир: (ВлГУ), 2017. — 137 с.	2017	<a href="https://search.rsl.ru/ru/record/01009582079">https://search.rsl.ru/ru/record/01009582079</a>
3. <b>Калинцева, И.Г.</b> Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб-метод. пособие / И.Г. Калинцева, С.А.	2019	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=20324535">https://elibrary.ru/item.asp?id=20324535</a>

Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. –96 с. ISBN978-5-9984-1026-0		
4. <b>Пресняков, А.Н.</b> Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.Н. Пресняков; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — ВлГУ, 2019. — 80 с.	2019	<a href="https://search.rsl.ru/ru/record/01009984608">https://search.rsl.ru/ru/record/01009984608</a>
5. <b>Репникова, Е.А.</b> Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебнометодическое	2017	<a href="https://search.rsl.ru/ru/record/01009507981">https://search.rsl.ru/ru/record/01009507981</a>



<p>пособие / Е.А. Репникова [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — 2017.— 63 с.</p>		
<p>Дополнительная литература</p>		
<p>1. <b>Бабушкин, Г.Д.</b> Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.</p>	2020	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=45703521">https://elibrary.ru/item.asp?id=45703521</a>
<p>2. <b>Зюрин, Э.А.</b> История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие/ Э.А. Зюрин [и др.]; Фе-дер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 292с. – ISBN978-5-9984-0996-7.</p>	2019	<a href="https://www.twirpx.club/file/3151741/">https://www.twirpx.club/file/3151741/</a>
<p>3. <b>Ишухин, В.Ф.</b> Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ). — (ВлГУ), 2016. — 116 с.</p>	2016	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/5405">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/5405</a>
<p>4. <b>Одинцова, С.В.</b> Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.</p>	2013	<a href="https://knigogid.ru/books/1783342-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-raboty-studentov">https://knigogid.ru/books/1783342-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-raboty-studentov</a>
<p>5. <b>Пулина, В.В.</b> Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-</p>	2014	<a href="https://knigogid.ru/books/1832831-fizicheskoe-voospitanie-studentov-specialnogo-meditsinskogo-otdeleniya-v-vuze-uchebno-metodicheskoe-posobie">https://knigogid.ru/books/1832831-fizicheskoe-voospitanie-studentov-specialnogo-meditsinskogo-otdeleniya-v-vuze-uchebno-metodicheskoe-posobie</a>

методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79 с.		
6. <b>Степанов, А.Я.</b> Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6	2015	<a href="https://www.studmed.ru/stepanov-a-ya-lebedev-a-v-obuchenie-taktike-basketbola-studentov-specializiruyuschih-sya-po-modulyu-basketbol_f940b3e2b1a.html">https://www.studmed.ru/stepanov-a-ya-lebedev-a-v-obuchenie-taktike-basketbola-studentov-specializiruyuschih-sya-po-modulyu-basketbol_f940b3e2b1a.html</a>
7. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 22278397.	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64984.html">http://www.iprbookshop.ru/64984.html</a>

### 6.2. Периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
3. Ж.: Физкультура и спорт (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).

**6.3. Интернет ресурсы:** 1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru> .

2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации практических занятий по дисциплине предоставляются:

1. Спортивный корпус №1, где имеются:

- зал №1 (большой);
- зал №2 (малый);
- зал бокса;
- зал тяжелой атлетики;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн; ✓ зал для занятий йогой; ✓ лыжная база.



2. Спортивный корпус №2:

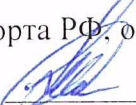
- большой зал с тремя коврами для борьбы; ✓ малый зал для борьбы;
- танцевальный зал.

### 3. Стрелковый тир.

Так же на занятиях необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.

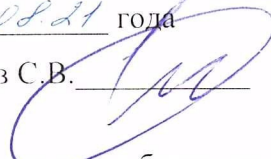
Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. 
- доцент Сулова В.А. 

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО «СШОР по спортивной борьбе», Мясников С.В. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 38.05.01

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии  В.И. Красов

О.А. Демидов

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20 22 / 20 23 учебный года

Протокол заседания кафедры № 10 от 24.06.2022 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

образовательной программы специальности 38.05.01 Экономическая безопасность,  
специализация: *Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности (специалитет)*

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

*Подпись*

*ФИО*