

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Профиль подготовки Микробиология

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-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;
- 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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Программа среднего (полного) общего образования

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты (работа бакалавра)

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических ос-	1 этап: уметь применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способно-	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры;

ности	<p>новах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни;</p> <p>2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>стей и качеств;</p> <p>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>2 этап: практическими методами основ физической культуры.</p>
-------	--	--	--

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часа, распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы

№ п/п	Вид учебных занятий	Итого КР	Итого СР	Семестр № 1		Семестр № 2		Семестр № 3		Семестр № 4		Семестр № 5		Семестр № 6	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	290	-	44	-	66	-	44	-	40	-	58	-	38	-
4	Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Курсовое проектирование (КП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Рефераты (Р)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Эссе (Э)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)	-	30	-	10	-	6	-	8	-	6	-	-	-	-
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Промежуточная аттестация	8	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	х		зачет		зачет		х		зачет		зачет	
13	Всего	298	30	44	10	68	6	46	8	40	6	60		40	

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	1	-	-	22	-	-	x	-	6	-	x	ОК -8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика	1	-	-	6	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
1.2.	Тема 2 Волейбол	1	-	-	8	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
1.3.	Тема 3 Баскетбол	1	-	-	8	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	1	-	-	22	-	-	x	-	4	-	x	ОК -8
2.1.	Тема 4 Спортивные игры (футбол)	1	-	-	6	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
2.2.	Тема 5 Гимнастика	1	-	-	8	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
2.3.	Тема 6 Легкая атлетика	1	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
3.	Контактная работа	1	-	-	44	-	-	x	-	-	-	x	x
4.	Самостоятельная работа	1	-	-	-	-	-	x	-	10	-	x	x
5.	Объем дисциплины в семестре	1	-	-	44	-	-	x	-	10	-	x	x
6.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	2	-	-	36	-	-	x	-	3	-	x	ОК -8
6.1.	Тема 7 Лыжная подготовка	2	-	-	12	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
6.2.	Тема 8 О.Ф.П.	2	-	-	8	-	-	x	-	1	-	x	ОК -8
6.3.	Тема 9 Гимнастика	2	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
6.4.	Тема 10 Спортивные игры (футбол)	2	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
7.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	2	-	-	30	-	-	x	-	3	-	x	ОК -8
7.1.	Тема 11 Баскетбол	2	-	-	10	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
7.2.	Тема 12 Волейбол	2	-	-	10	-	-	x	-	1	-	x	ОК -8
7.3.	Тема 13 Легкая атлетика	2	-	-	10	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8.	Контактная работа	2	-	-	66	-	-	x	-	-	-	2	x
9.	Самостоятельная работа	2	-	-	-	-	-	x	-	6	-	x	x
10.	Объем дисциплины в семестре	2	-	-	66	-	-	x	-	6	-	2	x
11.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3	-	-	24	-	-	x	-	4	-	x	ОК -8
11.1.	Тема 14 Легкая атлетика	3	-	-	8	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
11.2.	Тема 15 Волейбол	3	-	-	8	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
11.3.	Тема 16 Баскетбол	3	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
12.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3	-	-	20	-	-	x	-	4	-	x	ОК -8
12.1.	Тема 17 Спортивные игры (футбол)	3	-	-	8	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
12.2.	Тема 18 Гимнастика	3	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
12.3.	Тема 19 О.Ф.П.	3	-	-	6	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
13.	Контактная работа	3	-	-	44	-	-	x	-	-	-	2	x
14.	Самостоятельная работа	3	-	-	-	-	-	x	-	8	-	x	x
15.	Объем дисциплины в семестре	3	-	-	44	-	-	x	-	8	-	2	x
16.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4	-	-	20	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
16.1.	Тема 20 Лыжная подготовка	4	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
16.2.	Тема 21 Волейбол	4	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
16.3.	Тема 22 Баскетбол	4	-	-	6	-	-	x	-	2	-	x	ОК -8
17.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4	-	-	20	-	-	x	-	4	-	x	ОК -8
17.1.	Тема 23 Лыжная подготовка	4	-	-	6	-	-	x	-	4	-	x	ОК -8
17.2.	Тема 24 Спортивные игры (футбол)	4	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
17.3.	Тема 25 Гимнастика	4	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
17.4.	Тема 26 О.Ф.П.	4	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
18.	Контактная работа	4	-	-	40	-	-	x	-	-	-	-	x
19.	Самостоятельная работа	4	-	-	-	-	-	x	-	6	-	x	x

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20.	Объем дисциплины в семестре	4	-	-	40	-	-	x	-	6	-	-	x
21.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5	-	-	34	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
21.1.	Тема 27 О.Ф.П.	5	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
21.2.	Тема 28 Волейбол	5	-	-	10	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
21.3.	Тема 29 Баскетбол	5	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
21.4.	Тема 30 Гимнастика	5	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
22.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5	-	-	24	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
22.1.	Тема 31 Волейбол	5	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
22.2.	Тема 32 Гимнастика	5	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
22.3.	Тема 33 Легкая атлетика	5	-	-	12	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
23.	Контактная работа	5	-	-	58	-	-	x	-	-	-	2	x
24.	Самостоятельная работа	5	-	-	-	-	-	x	-	-	-	x	x
25.	Объем дисциплины в семестре	5	-	-	58	-	-	x	-	-	-	2	x
26.	Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	6	-	-	22	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
26.1.	Тема 34 Лыжная подготовка	6	-	-	10	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
26.2.	Тема 35 О.Ф.П.	6	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
26.3.	Тема 36 Гимнастика	6	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
27.	Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	6	-	-	16	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
27.1.	Тема 37 Баскетбол	6	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
27.2.	Тема 38 Волейбол	6	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
27.3.	Тема 39 Легкая атлетика	6	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
28.	Контактная работа	6	-	-	38	-	-	x	-	-	-	2	x
29.	Самостоятельная работа	6	-	-	-	-	-	x	-	-	-	x	x
30.	Объем дисциплины в семестре	6	-	-	38	-	-	x	-	-	-	2	ОК -8
31.	Всего по дисциплине	x	-	-	290	-	-	x	-	30	-	8	ОК -8

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1 Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.2 Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.3 Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
1 семестр		
ПЗ – 1-2-3	Легкая атлетика.	6
ПЗ-4-5-6-7	Волейбол.	8
ПЗ-8-9-10-11	Баскетбол	8
ПЗ-12-13-14	Спортивные игры (футбол)	6
ПЗ-15-16-17-18	Гимнастика	8
ПЗ-19-20-21-22	Легкая атлетика	8
2 семестр		
ПЗ-23-24-25-26-27-28	Лыжная подготовка	12
ПЗ-29-30-31-32	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	8
ПЗ-33-34-35-36	Гимнастика	8
ПЗ-37-38-39-40	Спортивные игры (футбол)	8
ПЗ-41-42-43-44-45	Баскетбол	10
ПЗ-46-47-48-49-50	Волейбол.	10
ПЗ-51-52-53-54-55	Легкая атлетика	10
3 семестр		
ПЗ-56-57-58-59	Легкая атлетика	8
ПЗ-60-61-62-63	Волейбол.	8
ПЗ-64-65-66-67	Баскетбол	8
ПЗ-68-69-70-71	Спортивные игры (футбол)	8
ПЗ-72-73-74	Гимнастика	6
ПЗ-75-76-77	О.Ф.П.	6
4 семестр		
ПЗ-78-79-80-81	Лыжная подготовка	8
ПЗ-82-83-84	Волейбол.	6
ПЗ-85-86-87	Баскетбол	6
ПЗ-88-89-90	Лыжная подготовка	6
ПЗ-91-92	Спортивные игры (футбол)	4
ПЗ-93-94	Гимнастика	4
ПЗ-95-96-97	О.Ф.П.	6
5 семестр		
ПЗ-98-99-100-101	О.Ф.П.	8
ПЗ-102-103-104-105-106	Волейбол.	10
ПЗ-107-108-109-110	Баскетбол	8
ПЗ-111-112-113-114	Гимнастика	8
ПЗ-115-116-117	Волейбол.	6
ПЗ-118-119-120	Гимнастика	6
ПЗ-121-122-123-124-125-126	Легкая атлетика	12
6 семестр		

ПЗ-127-128-129-130-131	Лыжная подготовка	10
ПЗ-132-133-134	О.Ф.П.	6
ПЗ-135-136-137	Гимнастика	6
ПЗ-138-139	Баскетбол	4
ПЗ-140-141	Волейбол.	4
ПЗ-142-143-144-145	Легкая атлетика	8
Итого по дисциплине		290

5.2.4 Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5 Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены планом)

5.2.6 Темы рефератов (не предусмотрены)

5.2.7 Темы эссе (не предусмотрены)

5.2.8 Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)

5.2.9 Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега на короткие дистанции.	2
2	Волейбол	1. Изучение техники стойки волейболиста.	2
3	Баскетбол	1. Изучение техники стойки баскетболиста.	2
4	Спортивные игры (футбол)	1. Изучение техники ведения мяча	2
5	Гимнастика	1. Изучение техники перекатов и кувырков. 2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	2
6	Лыжная подготовка	1. Подбор лыжного инвентаря. 2. Изучение техники передвижения на лыжах.	2
7	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	1. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями й.	1
8	Волейбол	1. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	1
9	Лёгкая атлетика	1. Изучение техники низкого старта	2
10	Лёгкая атлетика	1. Изучение техники высокого старта	2
11	Волейбол	1. Изучение техники перемещений волейболиста	2
12	Спортивные игры (футбол)	1. Изучение техники обводки противника.	2
13	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	1. Развитие силовых качеств, средством упражнений со штангой.	2
14	Баскетбол	1. Изучение техники перемещений баскетболиста.	2

15	Лыжная подготовка	1. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. 2. Изучение техники подъемов и спусков.	4
Итого по дисциплине			30

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397.: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397.: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>.

2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397.: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических работ.

6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Электронное учебное пособие включающее:

- методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе.

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

1. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6.6 Перечень ресурсов информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

2. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС

3. <http://rucont.ru/> - ЭБС

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС

5. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)

6. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, скаладромом, а так же в спортивном зале с баскетбольной и волейбольной площадками и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром. Оборудование для проведения занятий: секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки, мячи, лыжи, палки, лыжные ботинки, брусья, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, гантели, гири, штанги.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология.

Разработала _____ *О.В. Загородняя*