

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль подготовки: «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

1. Цели освоения дисциплины

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

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке 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-1 | Физическая культура - программа среднего (полного) общего образования. |

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

| Компетенция | Дисциплина |
|-------------|---------------------|
| ОК-1 | Физиология человека |

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-1-владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физической культуры) | Этап 1:основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, Этап 2:об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. | Этап 1:применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств Этап 2: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. | Этап 1: практическими навыками и методами основы физической культуры Этап 2: здорового образа жизни. |

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 №4 | | Семестр №5 | |
|-------|--|----------|----------|------------|-----|------------|-----|
| | | | | КР | СР | КР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Лекции (Л) | | | | | | |
| 2 | Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | |
| 3 | Практические занятия (ПЗ) | 4 | | 2 | | 2 | |
| 4 | Семинары (С) | | | | | | |
| 5 | Курсовое проектирование (КП) | | | | | | |
| 6 | Рефераты (Р) | | | | | | |
| 7 | Эссе (Э) | | | | | | |
| 8 | Индивидуальные домашние задания (ИДЗ) | | | | | | |
| 9 | Самостоятельное изучение вопросов (СИВ) | | 280 | | 140 | | 140 |
| 10 | Подготовка к занятиям (ПкЗ) | | 40 | | 20 | | 20 |
| 11 | Промежуточная аттестация | 4 | | 2 | | 2 | |
| 12 | Наименование вида промежуточной аттестации | | | зачет | | зачет | |
| 13 | Всего | 8 | 320 | 4 | 160 | 4 | 160 |

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. | 4 | | | 2 | | | | | 40 | | | ОК -1 |
| 1.1. | Тема 1-4 Легкая атлетика | 4 | | | 2 | | | | | 10 | 20 | | ОК -1 |
| 1.2. | Тема 5 -7 Волейбол | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 1.3. | Тема 8-10 Баскетбол | 4 | | | | | | | | 20 | | | ОК -1 |
| 2. | Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 4 | | | | | | | | 30 | | | ОК -1 |
| 2.1. | Тема 11-15 Футбол | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 2.2. | Тема 16-20 Гимнастика | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 2.3. | Тема 21-25 Легкая атлетика | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 3. | Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 4 | | | | | | | | 30 | | | ОК -1 |
| 3.1. | Тема 26-30 Лыжная подготовка | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 3.2. | Тема 31-35 О.Ф. П. | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 3.3. | Тема 36-40 Гимнастика | 4 | | | | | | | | 5 | | | ОК -1 |
| 3.4. | Тема 41-45 Футбол | 4 | | | | | | | | 5 | | | ОК -1 |
| 4. | Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 4 | | | | | | | | 40 | | | ОК -1 |
| 4.1. | Тема 46-50 Баскетбол | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 4.2. | Тема 51-55 Волейбол | 4 | | | | | | | | 20 | | | ОК -1 |
| 4.3. | Тема 56-60 Легкая атлетика | 4 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 5. | Контактная работа | 4 | | | 2 | | | | | | | 2 | |
| 6. | Самостоятельная работа | 4 | | | | | | | | 140 | 20 | | |
| 5. | Объем дисциплины в семестре | 4 | | | 2 | | | | | 140 | 20 | 2 | |
| 7. | Раздел 5 Физкультурное образование с | 5 | | | 2 | | | | | 40 | | | ОК -1 |

| № 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 |
| | профессиональной направленностью. | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | Тема 61-62 Легкая атлетика | 5 | | | 2 | | | | | 20 | 20 | | ОК -1 |
| 7.2 | Тема 63-65 Волейбол | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 7.3. | Тема 66-68 Баскетбол | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 8. | Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 5 | | | | | | | | 30 | | | ОК -1 |
| 8.1. | Тема 69-74 Футбол | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 8.2. | Тема 75-79 Гимнастика | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 8.3. | Тема 80-84 О.Ф.П. | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 10. | Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 5 | | | | | | | | 30 | | | ОК -1 |
| 10.1. | Тема 85-87 Лыжная подготовка | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 10.2 | Тема 88-90 Волейбол | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 10.3 | Тема 91-93 Баскетбол | 5 | | | | | | | | 5 | | | ОК -1 |
| 10.4 | Тема 94 О.Ф.П. | 5 | | | | | | | | 5 | | | ОК -1 |
| 11. | Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 5 | | | | | | | | 40 | | | ОК-1 |
| 11.1 | Тема 95-96 Лыжная подготовка | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 11.2 | Тема 97-98 О.Ф.П. | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 11.3 | Тема 99-100 Волейбол | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 11.4 | Тема 101-102 Баскетбол | 5 | | | | | | | | 10 | | | ОК -1 |
| 12. | Контактная работа | 5 | | | 2 | | | | | | | 2 | |
| 13. | Самостоятельная работа | 5 | | | | | | | | 140 | 20 | | |
| 14. | Объем дисциплины в семестре | 5 | | | 2 | | | | | 140 | 20 | 2 | |
| 15. | Всего по дисциплине | 4,5 | | | 4 | | | | | 280 | 40 | 4 | |

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.1- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.1- Темы практических занятий

| № п.п. | Наименование темы занятий | Объем, академические часы |
|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| ПЗ - 1 | Легкая атлетика. | 2 |
| ПЗ - 2 | Легкая атлетика. | 2 |
| Итого по дисциплине | | 4 |

5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены учебным планом)

5.2.6- Темы рефератов (не предусмотрены РПД)

5.2.7- Темы эссе (не предусмотрены РПД)

5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены РПД)

5.2.9- Вопросы для самостоятельного изучения

| № п.п. | Наименование темы | Наименование вопроса | Объем, академические часы |
|---------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1. | Легкая атлетика. | | 50 |
| 2. | Волейбол. | | 60 |
| 3. | Баскетбол | | 55 |
| 4. | Футбол | | 25 |
| 5. | Гимнастика | | 25 |
| 6. | Лыжная подготовка | | 30 |
| 7. | О.Ф.П. (общая физическая подготовка) | | 35 |
| Итого по дисциплине | | | 280 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011.— 154 с.— ЭБС «IPRbooks»

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— ЭБС «IPRbooks»

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

- 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://e.lanbook.com/> - ЭБС
2. <http://rucont.ru/> - ЭБС
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС
4. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
5. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <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

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

Занятия семинарского типа проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал) укомплектованный специализированными техническими средствами обучения (секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки, мячи, лыжи, палки, лыжные ботинки, брусья, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, гантели, гири, штанги).

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал) укомплектованный специализированными техническими средствами обучения (секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки, мячи, лыжи, палки, лыжные ботинки, брусья, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, гантели, гири, штанги).

Самостоятельная работа студентов проводится в помещении для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью (посадочные места для студентов), и техническими средствами обучения и оснащенном компьютерной техникой (персональные компьютеры, учебно-методические пособия, комплекс лицензионного программного обеспечения) с возможностью подключения к сети Интернет (ЭБС "Юрайт", IPRbooks, ООО "Издательство Лань", Национальная электронная библиотека) и доступом в электронную образовательную среду университета.

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Разработал



В.В. Хабаров