

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки – 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Профиль подготовки Землеустройство

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б.1.В.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- 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 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.

- 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 «Б.1.В.18 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 «Б.1.В.18 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 планиваемых 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	Этап 1 основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке 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 основ физической культуры Этап 2 практическими методами основ физической культуры.

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б.1.В.18 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 №7		Семестр №8		Семестр №9		Семестр №10	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1.	Лекции (Л)										
2.	Лабораторные работы (ЛР)										
3.	Практические занятия (ПЗ)	8		2		2		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)		238		60		60		60		58
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)		80		20		20		20		20
11	Промежуточная аттестация	2								2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет		зачет		зачет	
13	Всего	10	318	2	80	2	80	2	80	4	78

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 Легкая атлетика.	7								30	10		ОК-8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика.	7								15	5		ОК-8
1.2.	Тема 2 Волейбол.	7								15	5		ОК-8
2.	Раздел 2 Спортивные игры	7			2					30	10		ОК-8
2.1.	Тема3 Футбол	7								15	5		ОК-8
2.2.	Тема 4 Общая физическая подготовка	7			2					15	5		ОК-8
3.	Контактная работа	7			2								
4.	Самостоятельная работа	7								60	20		
5.	Объем дисциплины в семестре	7			2					60	20		
6.	Раздел 3 Лыжная подготовка	8			2					30	10		ОК-8
6.1.	Тема 5 Лыжная подготовка	8								7	2		ОК-8
6.2.	Тема 6 Общая физическая подготовка	8			2					8	3		ОК-8
6.3.	Тема 7 Гимнастика	8								7	2		ОК-8
6.4.	Тема 8 Футбол	8								8	3		ОК-8
7	Раздел 4 Спортивные игры	8								30	10		ОК-8
7.1.	Тема 9 Баскетбол	8								10	3		ОК-8
7.2.	Тема 10 Волейбол	8								10	4		ОК-8
7.3.	Тема 11 Легкая атлетика	8								10	3		ОК-8
8.	Контактная работа	8			2								
9.	Самостоятельная работа	8								60	20		
10.	Объем дисциплины в семестре	8			2					60	20		
11.	Раздел 5 Легкая атлетика	9			2					25	9		ОК-8
11.1.	Тема 12 Легкая атлетика	9			2					8	3		ОК-8
11.2.	Тема 13 Волейбол.	9								9	3		ОК-8
11.3.	Тема 14 Баскетбол.	9								8	3		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
12.	Раздел 6 Лыжная подготовка	9								35	11		ОК-8
12.1.	Тема 15 Лыжная подготовка	9								9	3		ОК-8
12.2.	Тема 16 Общая физическая подготовка	9								9	3		ОК-8
12.3.	Тема 17 Гимнастика	9								8	3		ОК-8
12.4.	Тема 18 Футбол	9								9	2		ОК-8
13.	Контактная работа	9			2								
14.	Самостоятельная работа	9								60	20		
15.	Объем дисциплины в семестре	9			2					60	20		
16.	Раздел 7 Спортивные игры	10			2					38	12		ОК-8
16.1.	Тема 19 Баскетбол	10								14	4		ОК-8
16.2.	Тема 20 Волейбол	10								10	4		ОК-8
16.3.	Тема 21 Легкая атлетика	10			2					14	4		ОК-8
17.	Раздел 8 Легкая атлетика	10								20	8		ОК-8
17.1.	Тема 22 Легкая атлетика.	10								10	4		ОК-8
17.2.	Тема 23 Волейбол.	10								10	4		ОК-8
18.	Контактная работа	10			2							2	
19.	Самостоятельная работа	10								58	20		
20.	Объем дисциплины в семестре	10			2					58	20	2	
21.	Всего по дисциплине	х			8					238	80	2	

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)

5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
ПЗ 4	Общая физическая подготовка	2
ПЗ 6	Общая физическая подготовка	2
ПЗ 12	Легкая атлетика	2
ПЗ 21	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		8

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)

5.2.7- Темы эссе (не предусмотрены)

5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)

5.2.9- Вопросы для самостоятельного изучения (не предусмотрены)

№ п.п.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Легкая атлетика.	Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	15
2.	Волейбол.	Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	15
3.	Футбол	Обучение ведению, передаче и остановке мяча. Ведение и держание мяча, удары по воротам.	15
4.	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	15
5.	Лыжная подготовка	Основные формы работы по лыжам. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Инвентарь и снаряжение лыжника-	7

		гонщика. Трассы лыжных гонок и стадионы	
6.	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	8
7.	Гимнастика	Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики (общая характеристика). Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.	7
8.	Футбол	Обучение ведению, передаче и остановке мяча. Ведение и держание мяча, удары по воротам.	8
9.	Баскетбол	Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину. Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.	10
10.	Волейбол	Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	10
11.	Легкая атлетика	Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление	10
12.	Легкая атлетика	Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	8
13.	Волейбол.	Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в	9

		нападении, в защите.	
14.	Баскетбол.	Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	8
15.	Лыжная подготовка	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта	9
16.	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.	9
17.	Гимнастика	Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики (общая характеристика). Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.	8
18.	Футбол	Обучение ведению, передаче и остановке мяча. Ведение и держание мяча, удары по воротам.	9
19.	Баскетбол	Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.	14
20.	Волейбол	Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.	10
21.	Легкая атлетика	Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега.	14

		Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление	
22.	Легкая атлетика.	Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.	10
23.	Волейбол.	Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.	10
Всего по дисциплине			238

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Малютина М.В. Физическая культура студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие \М.В.Малютина, В.И.Соболева, О.В.Загородняя, С.С.Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с. ЭБС «Книгафонд».

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд».

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. (ЭБС IPRbooks).

2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. (ЭБС IPRbooks))

3. Серов Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»

4.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»

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://www.knigafund.ru/> - ЭБС
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.
8. <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 практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а так же в спортивном зале с баскетбольной и волейбольной площадками и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Учебное оборудование хранится и обслуживается в помещениях для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 01 октября 2015 г. № 1084.

Разработал  И.В. Комиссаров